

央视主持人徐俐、周涛联袂推荐

美丽中国，幸福“想”你了，幸福“响”你了。

亲爱的，幸福从未离开过你，让我们一起推开幸福那扇门，进入一个开启的“心”世界。

人民东方出版传媒
東方出版社

推开幸福那扇门

TUI KAI XINGFU NA SHAN MEN

“什么样的女人最幸福”是一个永远的命题。做一个幸福的女人是所有女人的渴望，为了这个愿望，我们需要正确的思考和正确的路径，因而任何指导和借鉴都是有意义的；而同为女人，愿天下女人都幸福，该是作者写作的初衷。

——徐俐

因为多年做法制节目的缘故，徐君常常要面对人情的冷漠和无情的利益之争，但是她那敏感细腻的女人之心并没有因此变得坚硬，而是在生活中越来越靠近那些温暖与爱的力量。她写身边那些事业有成的女人，如何经营精彩的诗意生活，她更大力讴歌那种跳出儿女情长的大爱，能荡涤灵魂的爱，那些以自己微薄之力和有限之生命，去创造爱的奇迹并给他人带去福祉的人。

——周涛

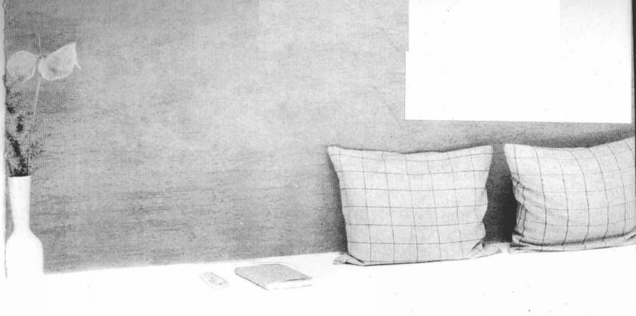
上架建议：女性读物



ISBN 978-7-5060-

9 787506 059527 >

定价：29.80元



推开幸福那扇门

TUIKAI XINGFU NA SHAN MEN

徐君 著

人民东方出版传媒
東方出版社

图书在版编目（CIP）数据

推开幸福那扇门/徐君著.—北京：东方出版社，2012.12

ISBN 978-7-5060-5952-7

I.①推… II.①徐… III.①幸福–女性读物 IV. ①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第303462号

推开幸福那扇门
Tui Kai Xingfu Na Shan Men

作　　者： 徐君
责任编辑： 李斌　陈明元
发　　行： 人民东方出版传媒有限公司
出　　版： 东方出版社
地　　址： 北京朝阳门内大街166号
邮　　编： 100706
经　　销： 全国新华书店
印　　刷： 北京市凯鑫彩色印刷有限公司
开　　本： 880毫米×1230毫米　1/32
印　　张： 8.25
版　　次： 2013年3月第1版
印　　次： 2013年3月北京第1次印刷
书　　号： ISBN 978-7-5060-5952-7
定　　价： 29.80元



幸福那扇门

我跟徐君都姓徐，都是央视的主持人。央视几百号主持人里姓徐的大概只有我们两个。记忆中我就职的任何地方、任何团队，不管团队规模多大，姓徐的大都只有两三人。记住姓徐的再情理不过，而见了面也总多几分亲切。

徐君给我的最深印象是她为人的诚恳和淡淡的书卷气。我对书卷气的女子总有特别的好感，她让我展开知识、教养、性格、成长环境等一系列丰富的联想，从而加深我对这类女子的尊敬和关切。

有一日徐君来电话，希望我给她的新书作序。徐君是做法律节目的，以为她写了一部相关专业的书，而我对法律专业知识知之甚少，我不知能如何作序。她说：是一些日常的心得随笔。我这才答应下来。

徐君写了一本有关女人的书。

也许徐君的节目里有太多女人的命运引发了她的悲悯和

关切，使她不得不对女人如何获得幸福作全方位的思考，这部书应该就是她思考的结晶。

就当今社会价值观混乱的现实状况而言，这样的思考和写作都是有意义的。这本书的意义不在于观点的新颖，而在于观点集合的力量，在于正确价值观的重申，我们面临的现实尴尬使得许多问题不得不多次从基础谈起，从底线处捍卫，从而使社会和社会中的人们能走在一条正确的道路上。

在这本书中时常能看到徐君自己，相信书中的诸多观点都被她一一实践过，只有在实践中牢牢体会并行之有效，才会在观点的集合与阐述中声情并茂。因而阅读的亲切感和趣味性始终相伴。

什么样的女人最幸福是一个永远的命题。做一个幸福的女人是所有女人的渴望，为了这个愿望，我们需要正确的思考和正确的路径，因而任何指导和借鉴都是有意义的。而同为女人，愿天下女人都幸福，应该是作者写作的初衷。

作为电视人，我知道静下心来写作的不易，徐君有此心，把写作作为思想的记录，可见徐君对生活的认真。也许这种记录就是徐君的一种生活方式，而能以这样的方式生活着，令人羡慕。

徐俐

2012年11月



与爱同行

我对于徐君的印象一直固定在她主持的栏目《法制世界》和《道德观察》里：端庄、大气，感性的倾诉和理性的分析结合得恰到好处。

虽然早有耳闻徐君是个小才女，不过当她把《推开幸福那扇门》这部厚厚的书稿放在我面前时，还是颇有点惊讶。十几万字的人生感悟，从女性独特视角生发出去，最终落在了一个“爱”字上。“女人，无论如何，总是为爱而生，而且爱的内涵和外延在广阔的时代背景和社会生活中不断扩大，正是由于这些爱，才组成了我们色彩缤纷、温馨幸福的生活。”诚哉斯言。在步入而立之年，为人妻为人母之后，徐君的心灵世界和她的文字一样，日益丰盛成熟，从而焕发出如秋日般静美的光彩。

作为《法治视界》和《道德观察》的主持人，徐君在荧屏上的风格是稳重而理性的。而在紧张的工作之余，她却是个“宅女”，喜欢待在家里上网、看电视、读各类书刊杂志，除非生活

所需，甚至不愿出门购物。或者正是因为有很多和自己心灵对话的时间，才让她拥有更广阔的精神空间，也对生活有了更深邃的认识。无论是古人轶事还是现代奇谈，经由她信手拈来，变成了触发心灵感悟的导引，成为寻找人生意义的渡船。她说：生命中最大的礼物，其实是我们自己。一个真正有自我价值的人，首先要爱自己。不要把所有未满足的期待都放在别人身上，世界上没有完美的人，但自己却是独一无二的，你身上具备的一些特质是值得人尊重和爱的，只有完全地接受自己才会感到幸福。这就是我们来到这个世界的意义。好好爱自己，当我们爱自己时，幸福感就来了。

爱自己，爱生活，爱他人，爱世界。在徐君眼里，这就是幸福。所以她热爱话剧、喜欢旅行、关心理财、关注环保。在她身上，有传统女人的单纯与质朴，也有现代女子的聪明与时尚。这是个会过日子的小女人，在家庭和事业之间游刃有余，更是一个心中有大爱的侠义女子，为母校学子捐款、资助成都福利院女童、到北京关爱中心送温暖……因为多年做法制节目的缘故，徐君常常要面对人情的冷漠和无情的利益之争，但是她那敏感细腻的女人之心并没有因此变得坚硬，而是在生活中越来越靠近那些温暖与爱的力量。她写身边那些事业有成的女人，如何经营精彩的诗意生活；她更大力讴歌那种跳出儿女情长的大爱，能荡涤灵魂的爱，那些以自己微薄之力和有限之生命，去创造爱的奇迹并给他人带去福祉的人。比如张平宜，比如奥黛丽·赫本。这些拥有高贵心灵的人也是我素来所敬佩的女性。在乐为公益事业鼓与呼的这一点上，我欣喜地发现，这条路上有我们越来越多的同行者了。

因为共同的事业而相识，因为共同的理念而相知，在这条充满温暖与爱的道路上，我愿与徐君同行并共勉。

周涛

2012年11月



俯仰之间，就是百年

读王羲之的《兰亭集序》，书中有“流觞曲水”的说法，就是把盛酒的杯子放在曲水上，任其顺流而下，停在谁面前，谁就取饮。足可见古代士大夫的生活情趣。我们现代人的生活情趣是什么呢？K歌？蹦迪？泡吧？总之，我们越来越崇尚远离自然的生活、越来越适应噪音、空气污染和身体的懒惰与心灵的荒疏了。现代文明的发展的确是把双刃剑，它带给我们汽车、火车、飞机、火箭、航天器，可以日行千万里、上天入地，无所不能；还发明了电脑、互联网、手机、可视电话等物件，使浩大的世界瞬间变为“地球村”，这些非凡的高科技成就使当代人确实享受不少。可是为何我们还怀念几千年前发生在“崇山峻岭、有茂林修竹、又有清流急湍”的原始地方，古人们所享受到的那份怡然自得的情趣呢？

王羲之这篇文章写于公元353年三月初三。当时的旧民俗是“三月三”这一天大家聚在水边宴饮及郊游，于是，当时

东晋的社会名流欢聚一堂——“群贤毕至”，畅谈人生理想以及生死问题，还喝了酒、作了诗，“虽无丝竹管弦之盛，一觞一咏，亦足以畅叙幽情”、“仰观宇宙之大，俯查品类之盛，所以游目骋怀，足以极视听之娱，信可乐矣”，显然玩得很高兴，并把这些诗结集出版《兰亭集》。于是王羲之这位名噪一时的“书圣”写了序，是为《兰亭集序》。在这篇序里，王羲之谈了当时盛行的“生死”问题，“虽取舍万殊，静躁不同，当其欣于所遇，暂得于己，快然自足，曾不知老之将至”，指出“把生与死看成一样的说法是虚妄的，把长寿的彭祖和短命的人看成同样的见解是荒谬的。后人看现在，就像今人看往昔，多么可悲啊。所以，把当时聚会的人记叙下来，抄录他们的诗作。虽然时代变化，事情不同，而引发感慨的缘由还是一样的。后代的读者，也会对这些诗文感慨”。我读了《兰亭集序》，果然“有感于斯文”。

如今，那些“流觞曲水”、“吟诗作赋”的名流士大夫已经随历史而去，时光已飞逝了近两千年，我们依然可以读着这篇优美的文章，想象当时的快乐场景，想象他们当时的热烈讨论，所以肉身已灭，文章与精神永存。这是不是给我们这些写文章、做电视的人一点启示：这辈子一定要踏踏实实写出或拍出几部好的作品，不为青史留名，也为千年之后，后代人看到我们的作品，也能有所收获、生发一些感慨？这篇文章至少可以告诉我们，不要蝇营狗苟地活着，悲戚绝望全然没有意义。因为人生在世，俯仰之间，就是百年。

是啊，俯仰之间，就是百年。光阴匆匆，恍惚间又到了

公元2011年岁尾。2010年的鞭炮声犹在耳畔，我们却又将迎来新年了。仿佛弹指一挥间，红颜将老去。

这将是我自出生以来，第一个看不到奶奶的年，心有戚戚然。

2010 年她坐在躺椅上，神志尚清楚，责怪我儿子见到她没有笑。小孩子见到老人不笑，这是我们那儿的老人很忌讳的。

那时的她，尽管虚弱，却还能嗔怪。

而今，她成了一张黑框照片，离我们的生活渐渐远去，而我们的哀恸也将渐渐淡去。

人是能最快适应现实的，人有这种强大的能力，即使曾经难受得要死，哭过了也就释然了。最深的创痛也抵不过时间的淡化。而我们，这些活蹦乱跳或者自诩很了不起的生命，若干年后，也将淹没在无边无际的时间里，也淹没在亲人或朋友渐渐疏淡的记忆里。

在历史长河里，我们只是一朵小小的浪花，每个人都不过如此。唯一的区别是，有的人会被记得久一些，有些人会被忘得快一些。有些人的死会让许多许多的人受到触动，而大部分人却死得悄无声息。

我常想：他们去了哪儿呢？果真有天堂、地狱吗？果真有生死轮回吗？我们的前世、今生是什么样的？

然而，我们能看得到的、能真真切切触碰得到的，却是今生，就是每一个鲜活而丰富的现在。一个人踏踏实实做的每件事、付出的每份心力、待人的和善、身心的修炼、知识的积累、时时刻刻的反思、自省，遇到困难绝不退缩的坚持以及对美的感悟、对爱的坚守，一切的一切，因缘际会，才

成就了你，成就了一个幸福人生，所以，写下这些生活中的感悟，与您分享。

徐君

2012年8月



目录
CONTENTS



目录
CONTENTS



目录
CONTENTS

第四章 人生如戏，演好自己的角色

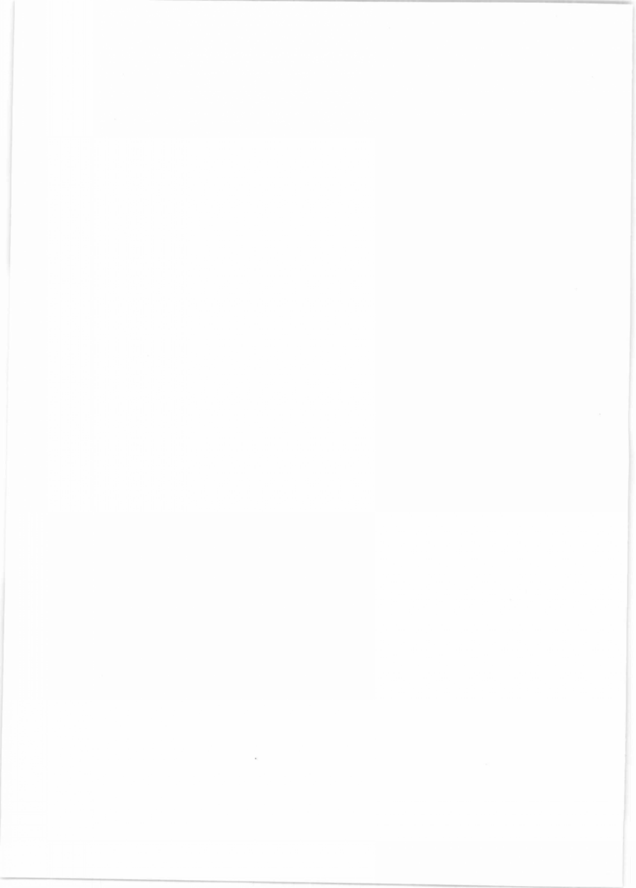
第五章 过日子，就要细水长流



目录
CONTENTS

第六章 女人，一生追求终为爱

第一章 光阴过客



001 · 命运那双无形的手

我们这一代人，七零后，也算是坚定的一代无神论者，不信鬼神。小时因在娘胎早产，体弱多病，好几次差点夭亡。记得奶奶最爱烧香拜佛，每每在关键时刻祈求泰山老母保佑，我也总能转危为安。家里人总说，我是泰山老母送来的女儿。泰山老母又名碧霞元君，因此我名字里有个“君”字。

小时候，每每看见奶奶烧香祷告，总是觉得她太迷信。平时杀鸡吃肉时，奶奶也总是会燃上一支香，嘴里念念有词道：“小鸡小鸡你莫怪，你是人间一道菜。”她对我极其疼爱，又极信命，因此，从出生开始，便不停地找人帮我测八字、看面相。也怪，先后找了好多人，都说我命很好，奶奶很高兴，经常笑眯眯地说：“以后我还得得俺小君的济（济：福气的意思）呢。”至今，她的语气、腔调和神态依然历历在目、宛如昨天。

而我呢，她最疼爱的孙女，十七岁上大学离开家，带着青葱岁月和对未来生活的憧憬和梦想，带着不谙世事的骄傲和自尊。

一路走来，也曾跌得鼻青脸肿，也曾对生活抱怨、对前路迷茫，对命运绝望。我曾开着车在长安街的滚滚车流中，想起我奶奶说过我命好之类的话而泪流满面。可是，终究还是柳暗花明了，奶奶说的话全部应验了，我终究是一个有福气的女子，风雨过后，拥有了富足、美好的幸福生活。岁月静好，感谢命运和生活的恩赐。

好友信佛，是位居士，尤其笃信“一命、二运、三风水、四积阴德、五读书、六名、七像、八敬神、九交贵人、十养生”。佛家讲：“时也，命也。”意思是：时间是决定事物最重要的因素。地球上不同时间出生的人，其性格、形体、神态、思维、语气等各不相同，进而导致不同的追求目标、生活方式、价值观念、承受能力等，如此，其命运结果的不同当然可想而知了。孔子说：“不知命无以为君子。”芸芸众生，各具其命；形形色色、千变万化。俗语说得好：“命中有时终须有，命中无时莫强求。”顺乎自己命运的特点去行动如顺水推舟，反之则如逆水行舟。

经常有人说，命好是上辈子积德行善修来的。上辈子的事好像不太好考证，但我认为，若真的有好命，这好命也绝对是今生修来的。

历史上，命好的女子实在有限。因为那时的女子大多不能自主，社会地位又极低。《红楼梦》中有名有姓的女子有七百三十二人，但纵观整个《红楼梦》，其中命好的似乎也只有一位——贾母：她生在了一个大户人家，又嫁进了大户人家，一生享尽荣华富贵，而且颇有地位，被封为一品诰命夫人。多少人以伺候她、取悦她为生，就连伶牙俐齿的链二奶奶——王熙

凤——也因为拍她马屁拍得好才在贾家一手遮天。

老太太晚年更是福禄寿喜、儿孙绕膝，一直活到八十多岁，那在几百年前绝对是高寿了，又赶在家道衰败之前驾鹤西去。等于说，她这一生，生得好，嫁得好，享尽荣华富贵，没受什么大委屈，更没遭过罪，偶尔有点小不如意，还马上有人去给她逗乐子、解闷子，真真是命好得很。同人不同命，同为史家的女儿，史湘云就没这么好命了。她不过晚生了几十年，时代变了，运气也大不相同，先是自幼父母双亡、寄人篱下，缺少父母疼爱，长大了好不容易找个好女婿，又是个短命鬼，短短一年便守了寡，然后家道衰落受牵连——怎一个惨字了得！

要再非得挑出三两个命好的，还有探春、袭人、小红和娇杏。探春虽是庶出，其生母赵姨娘粗鄙不堪，但她也算精明能干，命也不错，最后远嫁藩王，好歹当了王妃，比其他或死或被卖的姐妹强多了。

袭人虽是个丫鬟，可性格好，温柔内敛，又成熟稳重，很讨主子喜欢。也许是命中注定，她和蒋玉菡有不解之缘，千回百转，还是嫁了他。小红呢，虽也是个丫鬟，可聪明伶俐、心比天高，最后攀上了贾芸，结局也很不错，强过被卖掉的丫鬟。姣杏呢，就更幸运一些，虽是甄士隐老婆封氏的丫头，而且甄家又败落了，只因偶尔被贾雨村瞧见了，被娶回去了。写到这儿，我忽然想起了《传奇》中的一句歌词："只是因为在人群中多看了你一眼，再也没能忘掉你容颜……"在那个时代，命运好的女子真称得上是传奇了。

做了这么多年法制和道德类节目，我想我应该看惯了悲欢人生、离恨情仇。形形色色的爱与恨、浮浮沉沉的命运遭际，都是命运那双无形的手在拨弄。像2012年初《道德观察》播出的一期节目，一个叫黄二平的女人，在怀孕之时就发现自己身患肾炎，但她冒着极大的风险把孩子生了下来，之后的几年，她的身体每况愈下，最终在儿子五岁那年患上了尿毒症，每个月要做两次透析才能维持生命。

一次她做完透析回来，忽然发现丈夫和家人带着儿子消失得无影无踪，就连家里的生活用品也没给她留下。什么叫“夫妻本是同林鸟、大难临头各自飞？”黄二平是真正体会到了。贫病交加的她苦苦寻找两年，哪儿都找不到丈夫一家人的踪迹，无奈之下，只得求助于媒体。在好心人和媒体的帮助下，两年多后她终于找到了丈夫和孩子，虽然丈夫还是坚持不愿受她拖累而提出离婚，但这个可怜的女人在生命的最后时光，终于有了探视亲生骨肉的权利。但可悲的是她当年不顾生命危险生下的儿子，由于长期不在一起生活，也与她生疏了。一个生命进入倒计时的可怜女人，还要日日忍受骨肉分离、亲人抛弃之苦。她又有什么过错，命运为何对她如此不堪?

又想起我前几年录的《法治视界》的一期节目：王老太太二十二年前嫁给雷老先生，两人都是再婚。王老太太没有子女，两位老人相濡以沫过了二十多年。忽然有一天，王老太太串亲戚回来，却找不到自己的家了，自己住了二十多年的房子已被更换门锁，住进去了陌生人。

原来雷老先生的儿子趁老太太不在家，把房子偷偷卖了，而雷老先生明明知情，却不告诉老伴。可怜的老太太在87岁高龄的时候流离失所、无家可归。我想若是一般的人，任凭你有多么坚强的意志，怎能面对这二十年的陪伴与恩爱都如梦一场？已然垂垂老矣，还在世间体会如此残酷的结局，我们还能相信什么？誓言还是男欢女爱？情何以堪！

我们也做了道德批判，但我觉得很苍白。像这样的事情还有很多。父母和儿女、丈夫与妻子、兄弟和姐妹、要好的朋友与同学同事，多少人为了利益反目成仇？这么轻易地放弃了世间最不该放弃的真情。而多少人的命运坎坎坷坷，让人慨叹。就像《红楼梦》上说的："满纸荒唐言，一把辛酸泪。"偶尔有些真情故事，就会让我们感动不已，并珍之若宝。为什么"十大感动中国人物评选"会有这么高的收视率，因为人们还是渴望真情、渴望真爱的。

2012年的情人节，《道德观察》栏目作了四期特别节目，是由我主持的。有几个故事让我非常感动：一个叫姜仁瑞的男人，妻子不幸瘫痪在床，他承担起了抚养孩子、照顾妻子的家庭重担。可这些还不够，为了让瘫痪在床的妻子有份好心情，姜仁瑞每天忙完之后，都要想办法逗妻子笑，给她跳舞、唱歌、说笑话等。有一次他无意中看到妻子喜欢看孔雀开屏，居然突发异想，做了个孔雀开屏的装置背在身上，天天为老婆开屏。老婆露出了难得的笑容，姜仁瑞的故事感动了无数中国人，被戏称为"孔雀先生。"

几年前还做过一期节目，讲的是一对深山夫妻的艰辛生活。

但与众不同的是，丈夫三十多岁，双目几乎失明。妻子却已经八十多岁了，比丈夫大了将近五十岁，比自己的公公婆婆还大十几岁！每天，八十岁的妻子不光照顾眼睛看不见的丈夫，还要照顾比自己还小十几岁的公婆。而她，每天承受最艰辛的劳作，吃穿都是最简陋的，不过是衣能蔽体、食能果腹罢了。他们的爱情让我们充满了好奇。

八十多高龄还为自己和别人的生存而上下奔波，瞎眼丈夫在家里编筐出去卖，一只很大的筐只能卖两元钱。丈夫愧疚地对老妻说："我多编几只筐，卖点钱给你买件新衣服吧。你从嫁给我后，还没穿过一件新衣服呢。"他们俩的结婚纪念日，老妻炖了点肉，让丈夫招呼公婆来吃，四个人围着藤桌，各坐一个小马扎，吃得津津有味。那是他们艰苦生活里最大的口福了。

有时候我很感慨世人命运和际遇的不同。也许她和他之间不叫爱情，只是相濡以沫地过日子。但即使生活对他们露出最狰狞的面目，他们依旧能相互搀扶着去笑对人生，这种勇气也让我们佩服。人在无可奈何的时候，总把一切归咎于命运。命运是什么？命运其实就是一种经历、一种修行，就是每个人独特的际遇。世间万事万物都是相互关联的，偶然和必然，前因和后果，冥冥中似乎早有定数。但是人世间千转百回，终究只有自己，才能主宰自己的命运。

002 · 女人为什么普遍缺乏安全感

根据弗洛伊德的观点，人的行为、性格的养成都要受童年生活的影响。所以，大多数女人安全感的缺失，或多或少和童年缺少家庭温暖有关。如果一个人在童年没得到足够的爱，便无从学习如何去爱，爱的能力就会欠缺，在与别人相处时，稍有不顺心，便习惯性地埋怨别人，更很少考虑别人的感受。

情感作家曾子航曾在他的《女人不"狠"，地位不稳》一书中揭示过女人缺乏安全感的种种作为：由于各种各样的原因，她们从小未曾在父母和亲人那里得到过充分的关怀，因而天性敏感，内心孤独。一旦遇到一个她自以为的真爱，就盲目付出，过度投入。表面上看她们是在疯狂地爱着别人，其实骨子里是在苛求对方的爱，付出的背后是期待同样的回报，浓度越高的爱往往源于她们缺少爱以及不自信。

中国大部分女性是居安思危、未雨绸缪型的。女性对丈夫的猜疑，源于其无法自主的家庭与经济地位。传统社会男主外女主

内，男人的工作是女人的生活保障，男人的喜爱与厌弃对女人来说是比天都还大的事情，女性对丈夫的经济依附使得女性对婚姻的安全可靠性更加看重。不可否认，现代家庭也还是女主内多，而当你对一样事物越是看重，你的不安全感就会越强。

心理学家则认为，情感中女性缺乏安全感，主观原因是自卑。如果女性非常自信，相信自己能够让自己过得充实开心，就不会缺乏安全感了。没有安全感的女人总喜欢依附别人或感受到别人的支配，因此活得诚惶诚恐、失去自我。

心理学家还认为：自我价值感缺失的女人在婚姻中无法找到幸福感，因为她过分依赖丈夫，依赖外界对她的评价。只有在心理上放下一切依赖、依靠，自己的能力不断地成长，自己的内心不断地强大，才会有安全感，因为没有一个人能真正满足另一个人的安全感。

我不知道现代社会有多少女人缺乏安全感？我只知道我身边的女同学硕士毕业了还要考博士，有的博士毕业了还要读博士后，难道她们喜欢整天埋头于书堆，弄得蓬头垢面、华发早生？我身边一些未婚的女同事都恨不得找个多金男嫁了，由此掀起一股攀比之风，评判嫁得好的唯一标准是看男方有没有钱。她们的理论是：有钱不一定幸福，但没有钱一定不幸福。没嫁的天天盼着嫁一成功人士，嫁了的担心老公有外遇，自己随时被小三篡位。那个累啊，真是心力交瘁。

早在我刚入行当主持人时，母亲就要求我考博，因为她认为那会多一条路。她也是缺乏安全感的人，她一直认为做主持

人是吃青春饭，一直埋怨我当初为什么没有选择留校？我对考博也心动过，但有位挚友苦口婆心地劝我，你想长皱纹加上掉头发吗？作为女人，经过一番如此折腾，你的美貌会大打折扣，因为大家都知道写博士论文的艰辛。出于对这种描述的恐惧，我暂时打消了这个念头。但我的一位好朋友，在怀有身孕、又有工作的情况下坚持把博士考下来并读完了。这真让我佩服不已。她现在毕业分到了国内一所著名高校工作，相当大程度上满足了她的安全感。

有人会不屑一顾地说，现在好多女人比男人还能干，比男人还坚强，她们才不缺乏安全感呢！可想想，这恰恰就是她们缺乏安全感的表现啊！为什么她们要如此打拼？相对男性而言，自从母系氏族结束后，女性就是弱势的。

女人在这个社会中拼杀，美其名曰实现自我价值，其实不是觉得男人指望不上，就是有好多担心和后怕，这不正是缺乏安全感的表现吗？我们不能不承认，虽然女同胞们比旧社会的女性们有了更高的地位和更大的自主权，但还是远远不够的。实际上，有些女人在社会上仍属弱势群体，她们还远远没有达到经济独立以及心灵自由的地步。

003 · 爱与被爱是一种能力

以前我从来没有意识到：其实爱与被爱都是一种能力，而且这种能力可以通过学习提高。爱的表达与接受，爱的信息发出与反馈，必须是畅通无阻的，这样两个人才能达到亲密无间的状态。

我们应该时时问问自己：你真的有能力去爱别人吗？有能力接受别人的爱吗？

因为爱与被爱都是需要能力的。有能力的付出、有能力的接受都是同等品质的。

我们从小便接受各种各样的能力培训，但是从没有人教过我们：爱别人是一种能力，被别人爱也是一种能力。

2010年12月10日晚，《艺术人生》节目中，主持人朱军访谈日本著名影星荒木由美子。由美子讲了一段感人的故事：她在艺术生涯的高峰时期决然放弃如日中天的事业，嫁给她现在的丈夫，然而不幸的是，这个新婚的媳妇连蜜月都没来得及过，她的

婆婆突然患上了老年痴呆症。她的丈夫在家是独子，为了支持丈夫的事业，她开始了对婆婆长达二十年的护理，期间经历了常人难以想象的痛苦和煎熬。她用自己全部的爱守护着婆婆、丈夫和她的家，最终换来了婆婆临终前的祝福——“你的一生都会平安”以及丈夫对她无限的感激和爱。

当现场的观众问她：爱和责任你选哪一个？她回答，我都要。没有爱就没有责任！现场的掌声雷动，多么响亮的回答啊。她投注了整整二十年的青春韶华交上了这份满分的答卷。

在大画家黄永玉的生命历程中，有一次因为北京的一个黑画展，名震全国。十九世纪70年代装修北京饭店时，周总理把李可染、李苦禅等当时一批下放的画家都请回来做装修、配画工作。当时黄永玉被调到北京饭店去负责18层的整体设计。到快过年的时候，黄永玉和吴冠中、袁运甫、祝大年四个人到重庆旅行、写生、设计，听人说“北京不得了了，北京现在批黑画了，有个人画了个猫头鹰，结果出大事了”。他不以为然地说：“画个猫头鹰有什么了不起呢？我也画过。”大家也不知道就是在批他。后来，他自己跑去看展览，看看到底是幅什么画。一看，他的猫头鹰挂在中间，批得最厉害的一个就是他。很快，他被关进了“牛棚”。

在那些风雨飘摇的岁月里，和黄永玉患难与共、相依相伴的是他的家人。一家人被赶进一间狭小的房子，房子紧挨人家的墙，光线很差。黄永玉的夫人张梅溪的身体本来就弱，加上这一打击，就病倒了，请医生治了也不见好。黄永玉心急如焚，但他灵机一动，

在房子墙上画了一个两米多宽的大窗子，窗外是“绚丽的花草”，还有“明亮的太阳”。顿时，满屋生辉。后来，黄永玉下放到农场劳动了三年，在这段时间里，妻子张梅溪一直默默地承受着一切外来的打击。或许这陋室墙上的窗户给了她很多情感的陪伴和安慰，使她相信，无论身处何种逆境，风雨过后，阳光还会普照大地。

如果没有爱的能力作为前提，你不会找到爱情，至少不会找到理想的爱情。爱一个人，首先得具备爱的素质和能力，这样才能在任何生活环境中都感受到花开四季，才能在阴霾的日子里感受到阳光灿烂。

积极心理学创始人马丁·赛力格曼在他的畅销书《真正的幸福》中曾写到这样一段经历：多年前他有幸同桥牌大师鲍比·尼尔同对竞技，没想到这位桥牌风云人物已经因为骨病而严重残疾，任何行动都需要人协助。让赛力格曼印象深刻的是：当这位传奇人物被人抱着进出房间和汽车的时候，他表现出的对别人的帮助的欣然接受和深沉感谢——他没有丝毫的自卑，反而让帮助者感到自己是多么神圣和高大。赛力格曼曾经思考那是怎样一种魔力，最后他得出结论：那是一种被爱的能力。

被爱常常意味着我们在别人眼里具备价值或吸引力。反过来说，一个缺少自我价值感的人，很难真正地感受到被人爱和眷恋，他们常常陷入焦虑和害怕之中。根据心理学家约翰·鲍尔比的解释：如果孩子在早期与父母的关系中感觉到爱与信任，他会觉得自己是可爱的、值得信任的。但如果他的依恋没有得到满足，他就会对自己有一个不好的印象，这种心理模式会一直延续

到成人阶段，进而会影响到与伴侣的关系。

作家雪小禅曾写道："有没有人欣赏，不是花要开的理由。"只有当我们感受到被自己所爱的时候，才能全然享受被别人爱的幸福。

被爱确实是一种美好的感受，但如果不做主观努力，任由爱的关系自然发展，任何关系都不能长久。伴侣的爱需要回应，就像默契的双人舞，没有比对对方的欣赏和感激更好的回应了。我们都希望对象能够察觉到我们身上的优良品质，即发现和感受到我们身上最深的价值，同理，善于欣赏和赞美的人能得到更多的爱，因为你的积极反馈能提升对方的自尊心和自我价值感。被爱是一种能力，源于对自我价值的认可，源于对爱我们的人的欣赏和感激。所以，卡尔·梅宁格说："爱能拯救人——无论是施与爱的人，还是得到爱的人。"

所以，学会爱，也学会被爱，那可是通往幸福的必由之路。

004 · 和优秀男人无缘的八种女人

那天看一个访谈节目，采访的是万通的董事长冯仑。冯总语言幽默、洞察世事，那天他特意讲到了为什么女明星都喜欢嫁富豪类的男人，好像说的是她们的日常开销太大，怕日后这样的生活标准难以为继，所以不得不找一张长期饭票加活期银行。我身边也颇有许多跃跃欲试者，在理想与现实之间左右摇摆、顾影自怜，八卦杂志和一些生活类杂志也孜孜不倦传授女人们嫁入豪门的经验，列出了一长串如愿以偿的女星名字。首先感谢这些明星孜孜不倦地娱乐了人民大众，他们不时奉上新鲜的茶余谈资，打发我们空虚无聊的时光，安慰那些焦灼恨嫁的美女芳心。纵然嫁入豪门如此令人向往，但我还是认为，有的美女根本不适合嫁给富豪。

第一是工于心计的女人。富豪们天天和别人在外面斗来斗去，回来还得提防身边女人算计自己，谁能受得了？要知道富豪也是人，不是钢铁战士，他也需要神经放松的时刻。

第二是耐不住寂寞的女人。凡是能成为富豪的优秀男人，基

本都是事业狂。在他们眼里，所有的一切都不如事业也就是挣钱重要，甚至有的富豪把自己累得浑身是病都顾不上休息。他还能拿多少时间陪你？再说即使他想陪，底下的员工也不同意，“大家还要吃饭，所以，麻烦您董事长，就不要过多陪您自己老婆了，让她该干嘛干嘛去。”所以——基本上你的时间统统要自己支配，怎么把一个人的已婚世界过得精彩，就看你的本事了。

第三，和天下所有的男人一样，富豪最不能容忍的就是自己太太出轨。听说有位很下作的富豪为了达到和老婆离婚而且少付赡养费的目的，居然设置陷阱买通他人去勾引自己老婆，然后里应外合，捉奸在床，其结果就不用说了。所以那些比较风流、喜欢不断有男人围在身边争献殷勤，或爱寻找刺激的女人，千万不要打富豪的主意，而应该对自己有清醒认识。如果嫁给了富豪再本性不改的，最终的结果也会很不好。自己想象去吧，影视作品可以给我们提供无穷的想象力，有N种刺激性后果，哪一种都会让你下场不好。

第四，不善良、不懂牺牲的女人。和小户人家比起来，你会发现，和富豪相处会缺乏诸多生活乐趣，如：老公亲自下厨给你做一桌好菜，牵手去看一场电影，记得你的生日给你送花，等等。你如果刻意提醒你的富豪老公，“亲爱的，今天我生日。”最常见的场景就是：富豪老公掏出一沓钱或者甩给你一张金光闪闪的银行卡——自己买礼物去吧！于是你揣着那些钱或那张卡百感交集、喜忧参半地踏上了去商场的路，顶多身边有一个或几个闺蜜。所以，如果你不是很爱这个男人，是很难对这种生活感到

幸福的。但问题是，如果你很爱很爱他，没钱你也一样会感到幸福。所以，选择男人和婚姻的时候，还是首先要选择感情，一定要嫁给那个你很爱很爱的男人。钱真是次要的，万一你上辈子修了福，碰上一个既有感情又有钱的，那就更好了。

嫁给一个每天忙忙碌碌无暇陪伴你的优秀男人之后，难免经常会觉得生活无聊。每每此时你会这么想：他也很不容易啊，公司有这么多事需要他打理，有这么多人需要他养活，帮不上忙就别给他添乱了，毕竟他给了你充裕而富足的生活，所以不要奢望太多，比起下岗女工，比起被物欲折磨得利令智昏、准备随时为了金钱献身的女人，你还是幸福的多了。这就是善良的女人，她们总是会为对方着想。成为富豪的优秀男人的情感需求也和普通男人一样，都希望自己的妻子是一个善良、善解人意的贤内助。所以那些自私的、唯我独尊的女人们也别打富豪的主意了，这样的女人在富豪眼中也不过是过眼云烟，因为能成为富豪的优秀男人一般都有着非同凡响的智慧，他们一眼就能看穿你的本质。所以富豪的太太，就是传说中成功男人背后的好女人，所谓的好女人就是不断牺牲自己的女人——牺牲自己各种小女人情怀，牺牲自己的爱好、时间，委曲求全来成就先生的大业。

我前几天读《资治通鉴》，发现历史上真有一位这样的女性，她的一生无时无刻不在奉献、牺牲自己。她就是唐太宗的贤内助——长孙皇后。长孙皇后为了支持老公——唐太宗的事业，不光勤俭朴素、仁厚恭敬，还常常与唐太宗一起讨论历史，并提出许多有建设性的意见。太宗病时，她不光衣不解带地在床前伺

候，还随身携带一瓶毒药，准备太宗皇帝一驾崩就随夫去死。她病重后，太宗想大赦天下为她祈福，长孙皇后却死活不干，怕老公为她去做他本不愿意做的事。要知道那是封建社会，是所有人都迷信大赦天下能换阳寿的时代。临死前，她还坚决不让娘家人（比如长孙无忌）沾光，而推荐了房玄龄任帝国要职。并且死后坚决不让厚葬，还反复叮嘱唐太宗要亲君子、远小人、接纳忠言、节省劳役。她的一生，真是奉献和牺牲的一生，而且她胸襟宽广，坦坦荡荡。这样的女人才能真正赢得成功男人的尊敬和爱，富豪最中意的也是这个类型的女人。

第五，不善于学习的女人。富豪这类男人其实有着比一般人更大的压力，因为他们承担的社会责任更多，所以他们对女人的要求绝不只是简单的贤良淑德、善解人意。他们更要求女人能懂他，能做他思想上的伴侣。老公是做哪行的，做太太的不能说谙熟这个行业，至少也是略知一二，这样老公和你聊天的时候才不会感觉像对牛弹琴，久而久之就失去和你说话的兴趣了。一个外表再美丽的女人，如果没有内涵，时间久了，也会让男人觉得索然无味，因为美丽是无止境的，总会有比你年轻比你漂亮的女孩，但你那份聪慧善良、思维敏捷可不是每个女人都拥有的，也绝对是他值得珍惜的。

第六，物欲泛滥的购物狂以及浅薄庸俗的拜金女。物欲很强的女人，只会让富豪敬而远之，因为富豪尽管有钱，却深知钱来之不易，岂能容忍一个如此挥霍的女人无节度地浪费他的钱？而一个物欲淡泊的女人才能让他动心，因为他知道这个女人看上的

不是他的钱。台湾富豪郭台铭舍弃一干当红女星，娶了名不见经传的舞蹈教师曾馨莹，是因为，“在她身上闻不到钱的味道”。这个世界真的充满幽默感，想要的得不到，不想要财富的却偏偏得到了钱。而且演戏是很累的，甭管毕业于哪所艺术院校，演技再好，也总有露马脚的时候。拜金女想扮演成对金钱毫无兴趣?阅人无数的富豪仅仅从你的眼神里就能识破一切。所以，拜托别装了，真实一点吧，给自己留点面子。

第七，强势的大女人以及事业狂。富豪一般都是控制欲极强的人，一般喜欢发号施令，而往往需要对方绝对服从。你如果有个性，觉得自己很强势，不愿事事听命于人，拜托就别趟这浑水了。一般男人都喜欢温顺的女人，尤其是富豪。所以女人即使很强大，在自己男人面前也要做只依人小鸟，满足男人的虚荣心和安全感，这样你的婚姻才能安全。

第八，没有独立人格的女人。许多嫁入豪门的女人，若没有一点自己的事业或兴趣爱好，把所有的时间、注意力都放在老公身上，天天担心老公另寻新欢，不自信、疑神疑鬼，时间长了必然招致老公厌烦。他或许本来没有那份心思，正是你的不自信和过度紧张让他看低了你。有自己的事业或者朋友圈，活得自信、有神采，相信他、也相信自己，这样的女子反而能得到丈夫的尊重和疼爱。

长相漂亮顶多算是个必要条件，却不是充分条件，还要十八般武艺样样精通，修得上述种种美德，才具备了让富豪动心的潜质。但是，正因为现实生活中灰姑娘的故事太少，所以电视剧里

天天上演着。里面的富豪不光有钱，还特英俊，都是所谓的“高富帅”，而且对女主角一见倾心、穷追不舍，到了非她不娶、神魂颠倒的地步……天哪！这种故事怎能让人信服？因为能够成为富豪的优秀男人大多都是极为理性的人，他们抵抗诱惑的能力没有这么差，心智也没这么不成熟，再说他们哪有时间要死要活去？还请编剧们在编这类无聊故事之前先去体验体验生活，哪怕做个采访也行，也省得类似这样的荒谬故事误人子弟，害得那些天天梦想嫁入豪门的小女生白白做了好几年的梦，浪费了大好青春年华。文艺工作者得有社会责任感。

其实我只想说明两个问题：一、金钱和幸福的关系其实没有想象中那么密不可分。二、永远找适合自己的人和适合自己的生活方式。另外，拙文中所指的成为富豪的优秀男人指睿智、成熟、有抱负、有理想、有社会责任感和能担当的优秀男人。

个人以为，写这篇拙文也算做了件好事，最起码能让那些一味沉浸在豪门梦的姑娘们醒来，并调整目标，重新开始生活。

005 · "剩女"为什么被剩下

一直都不喜欢看到用"剩女"来形容未婚的大龄女性。有调查说：最近几年，大龄未婚女性不断增多的问题突然变成全球范围内的社会大问题了，而且剩下的很多是一些才貌双全的女青年。一说剩女这俩字，肯定有人会跳出来说："什么叫剩女？我那是不愿意凑合！我们可不是被别人挑剩的，我们是坚持理想、绝不凑合的人！"可理想和现实之间，一直都是差距很大啊。

在以前，再丑的女人都能嫁得出去，因为嫁人是她们唯一的出路。现在可好，就连漂亮姑娘也老死闺中。是啊，所谓的"剩女"为什么会"剩下"？难道传统的婚姻模式在现代社会经济大潮及各种思潮的冲击下，已经失去了它昔日崇高、神圣的地位？

自宋朝以来，由于理学的禁锢，男女之间授受不亲，两人在洞房花烛之前，根本不知对方长啥样。就像鲁迅先生说的，婚姻才是合法的性交。除非去烟花柳巷，要想和一个良家女子肌肤相

亲，必须先娶她才行。可现在呢，在西方的性解放思潮裹挟之下，以前只有在婚姻中才能得到的东西得到得轻易了。如此一来，尤其对那些花心男来说，接受婚姻就意味着把更多的和其他异性交往的机会挡在门外。聪明的女人要想一想，若你是男人，你愿意轻易结婚吗?

“剩女”之所以大量出现，我认为，还有经济上和思想上的原因。以前有句老话：嫁汉嫁汉，穿衣吃饭。可见那时候很多女人嫁人是为了依附于男人，以解决温饱问题，因为她们没有其他途径养活自己。而现在的女人，和旧时的女子已大不同，由于女权运动的出现，使她们摆脱了经济上依附于男人的命运，可以自己挣钱养活自己。虽说或明或暗的性别歧视还存在，但各行各业还是不乏女性精英。这就是我们大家戏称的“白骨精”。

但女性和男性，无论事业如何成功，内心对家庭的温暖都是有渴求的。传统价值观认为，事业、家庭都圆满才是成功的人生。尤其是做为上班族的女性，当她们卸下妆，一身疲倦地赶回自己的单身公寓时，多希望有句问候的话语，有个知冷知热的爱人陪伴。归根到底，人的需要都是一样的，尤其在年岁渐长之后。

而“剩女”一旦被“剩”下，不光承担着家人给予的压力，还有着对时光飞逝的恐慌。

有位女性朋友，年近三十还是孑然一身。每次问她想找什么样的男友，她总说，“对财富并没有特别高的要求，可是如果资产不足，的确会没有安全感”。天哪，这种遮遮掩掩的说辞，显

示了她理想和现实的鸿沟越拉越大。于是，剩女更难嫁。

现在人们似乎又对门当户对津津乐道了。个人认为，门当户对是非常重要的，如果大家眼里只有“高富帅”，不顾实际情况和自身条件，等到花谢了也难把自己嫁出去，灰姑娘的故事毕竟只能在童话里才能出现。当然，这要怪一些小说和影视作品把有些姑娘弄得迷迷糊糊，老是产生一些不切实际的幻想。

不管承不承认，现代社会离婚率呈逐年上涨之势。究其原因， 就因为有些女性过于依赖男性，期望不劳而获，拜金主义、物欲横流使一些女性甘愿舍弃自尊，成为男人的玩物。要知道，婚姻和爱情不是儿戏，要想生活得幸福，重要的是双方感情基础是否深厚，以及性格、生活习惯是否合拍等。

最近在某网站看到网友列出的十种最易成剩女的特点:

1．过于现实。太在意男人的物质条件，非“款”不嫁，大款当然更好。

2．过于理想。偶像剧看多了，以为自己是灰姑娘，会有王子来娶她。

3．过于自恋。认为自己倾国倾城，而且兼备智慧。

4．过于执著。一直缅怀已经结束的恋情，喜欢把新恋人和旧恋人作比较。

5．过于冷漠。受过爱情的伤害后，对所有男人都抱有敌意和怀疑。

6．过于主动。遇到喜欢的男人，热情似火，第一天见面，第二天上床，第三天就以为这个男人是自己的了。

7．过于败犬。工作狂，职场花木兰，每天忙得不可开交，事业心太强。

8．过于柔弱。动不动就哭，喜欢自怜自哀，每天都要小鸟依人，什么都要男人来照顾和安排。

9．过于毒舌。嘴巴不饶人，明讽暗嘲，搬弄是非，争强好胜，喜欢逞口舌之快。

10．过于花心。吃着碗里，想着锅里。喜欢暧昧，到处放电，随时在找备胎。

看看，上述十点你有没有？如果有，就一定要戒掉。这样，当缘分来的时候，说不定你自己都奇怪呢，这么容易就遇到了自己的Mr. Right?

006 · 他配不上你的痴情

闲来喜读宋词，尤爱两曲《钗头凤》，一首是陆游的，一首是唐婉的。

红酥手，黄藤酒，满城春色宫墙柳。东风恶，欢情薄，一杯愁绪，几年离索。错！错！错！ 春如旧，人空瘦，泪痕红悒鲛绡透。桃花落，闲池阁，山盟虽在，锦书难托。莫，莫，莫！（陆游）

世情薄，人情恶，雨送黄昏花易落。晓风干，泪痕残，欲笺心事，独语斜阑。难！难！难！ 人成各，今非昨，病魂常似秋千索。角声寒，夜阑珊，怕人寻问，咽泪装欢。瞒，瞒，瞒！（唐婉）

陆游和唐婉在分开十年后，偶遇于沈园。陆游见到自己一生中最深爱的女人，因为母亲的强行拆散，如今已成他人妇。十年岁月，早已物是人非，但往日恩爱的点点滴滴，却始终萦绕心间，挥之不去。这次春天的偶遇，使陆游的思念和痛苦之情再也

抑制不住，于是提笔在沈园园壁之上，乘醉含泪写下了这首《钗头凤・红酥手》。

本是才女的唐婉见到此词，悲不可抑，和上一首《钗头凤・世情薄》，算是对过往爱恨情仇的控诉。之后就由于悲伤过度，不久就香消玉殒。本是一对神仙眷侣，却落得个这样凄惨的结局。陆游再婚后，和妻子王氏感情平淡，唐婉成了他心头永远的痛。凭岁月流淌，时光却抹不去那份遗憾和心痛。这个金戈铁马、气吞万里如虎的大男人，在夜深寂索之时，会不由得记起自己与唐婉唱诗相和、相亲相爱的时光。只是那段时光太短暂了，短暂的像一个梦。长歌当哭，情何以堪?

此情可待成追忆，只是当时已惘然。

有一个女孩子在我的博客上留言，说她和相爱的男友被家人活活拆散了，她非常痛苦。没错，这样的事情发生在现代很不可思议，但确确实实还在发生着。但是，能拆散的会是真正的爱情吗? 任你再怎么爱他，你一定要告诉自己，他连守护自己心爱的女人都做不到，连和你共同面对的勇气都没有，这样的男人，他配不上你的痴情。

谁没遭遇过分手? 当时以为是爱，但过去经年的时光，很为当初的痛苦不值，也许这就是成长的代价吧。也曾写过这样的词句，饱蘸了爱和委屈："一见钟情，两心相许，三四月光阴，五六年惆怅，即使舍七就了八，也是酒入愁肠。九月里与君见，十月里相爱正欢，百年也难相忘，恨不得喝了孟婆汤。真是千般无奈、万般不舍。若有来世，万不可抛了我，咱们做千年夫妻，

要十个百年恩爱，九个儿，八个女，七彩人生，五颜六色，四季花开，唯独少了痛。三生石上立了誓，两情相悦，一心一意。

想开一点吧，从容淡定地去对待生活，感谢生活赐予你的一切，珍惜你拥有的亲情和友情，做一个坚强快乐的女人。凡事顺其自然。得意之时淡然，失意之时坦然，艰辛曲折必然，历尽沧桑悟然。只有自己的内心真正强大起来，才能看淡得失和痛苦。

你要相信，上帝为你关上了一扇门，必定为你打开一扇窗。

007 · 为什么春草不得抑郁症

最近电视荧屏上热热闹闹上演的各种大剧中，却独独喜欢看质朴的《春草》。春草，一个农村来的女孩子，没上过学，不识字，靠着自己的聪明能干坚强地在城市里打拼。可以说，作为女人，她是命运坎坷、非常不幸的。辛辛苦苦赚来的血汗钱每次都被不争气的丈夫挥霍一空。他要么去赌，要么炒股票亏了。更可气的是，他不光赌输了一走了之，还把巨额的债务丢给刚刚生完孩子的春草，走得人影不见，让春草带着襁褓中的孩子沿路乞讨般的“千里寻夫”。在春草历经千辛万苦之后找到他，在两人辛苦赚了些钱后，不顾春草反对，非要炒股，股票亏了后竟然跟别的女人跑了！这种无情无义、缺乏责任心又没有能力的男人，春草竟对他痴心不改，可见春草真是专一到了家。在她的感化下，丈夫终于浪子回头，两口子也挣到了钱，一家人过上了幸福的生活。结局还是理想的大团圆。

我最欣赏春草的就是她面对逆境不屈不挠、以苦作乐的精



神，生活再苦再难，永远都是乐呵呵的，无论做什么都能干得很出色、很踏实。相比之下，我们作为有知识、有文化、有份体面工作的都市女性，在面对挫折、困难时都是怎么做的呢？

翻看现如今的报纸，每天都能看见几个跳楼的。死亡，成了她们面对困境的一个情不自禁的选择。抑郁症患者逐年递增，爆出因抑郁症自杀最多的是演艺界，比如前段时间炒得沸沸扬扬的韩星张紫妍。对张紫妍的遭遇我深表同情，但大部分都市轻生的女性中，有几个人比春草的遭遇更让人心酸、更不幸？有的朋友可能会说，你怎么这么较真，春草可是个艺术形象，又不是现实生活中的真人。其实，艺术来源于生活又高于生活，在现实生活中，其实也不乏这种坚强、执著、不向命运低头的女性。无论她们从事什么工作，她们都值得我们尊敬，都值得我们为她们喝彩。

也许身处都市中的我们太注重自己的感受，所以许多女性变得越来越自私，遇到困境动不动就选择逃避，还老是感叹自己为什么找不到向往的幸福。殊不知，幸福是要靠自己去争取的，不是发两句牢骚、表表决心就能得到的。其实有好多传统意义上的美德是应该坚守的，这种美德不光施恩于人、使人受惠，更大程度上是帮了我们自己，让我们自己有个宽阔的心胸、一种乐观的精神，至少当我们在各种困难和挫折面前时不会被打倒、不会抑郁、不会选择放弃，也许我们渴望的那个光明的结局就会来到了呢。

别太较真，别无病呻吟，别不堪一击，别动不动就放弃。像春草一样多点坚韧、多点执著，相信幸福指数就会高些。因为毕竟我们的生活起点都比春草高得多，我们这一生经历的磨难却不会比春草更多。还有什么值得抑郁的呢？姐妹们，快乐一点！

008 · 把面子踩在脚下

什么是面子？老百姓的面子，就像情景喜剧《东北一家人》说的那样，牛永贵的儿子牛小伟明明在中外合资企业给老板开车，却对外宣称做副总；女儿下岗离婚了，却非说是嫁了个香港人；牛小玲明明是个待业女青年，整天无所事事，游手好闲，却非要冒充什么女老板，借来姐姐的衣服鞋子充门面，让电视台来采访。可这类“要面子”最后的结局往往是西洋镜被拆穿，弄得当事人尴尬无比。所以老百姓有一句话叫“死要面子活受罪”。所以真正聪明的人往往不为面子所累，活得比较逍遥自在。正所谓“壁立千仞、无欲则刚”，抛却浮名虚利，人的内心会比较平静踏实，能真真切切地对待自己、对待他人、对待生活。

要面子说好听点就是好强，什么事都要分出个伯仲、短长，凡事都喜欢和人争，争得自己气喘吁吁、疲惫不堪，吃不好、睡不香，心里七上八落，惶惶不可终日，甚至有人还争去了性命。

君不见，经常有人为了别人说了不好听的话，让自己丢了面子而拔刀相向；还有的人，为了人前的面子，买名牌衣物服饰而至负债累累、活得心力交瘁。

功名利禄、富贵名望，这一切并不是生活的本质。古代有陶渊明弃官归隐“采菊东篱下，悠然见南山”的从容淡泊，现代则有人看淡名利，踏踏实实地回归生活。前段时间看报纸，具体的人和事记不清了，说有一个人年纪轻轻就做了美国某市市长，成为政坛新贵，前途不可限量。然而突然出了意外事故，他被免了，大好前途转眼烟消云散，别人都以为他会一蹶不振，或者想办法东山再起，没想到他高高兴兴接受了现实，回到老家种地去了。28年后，他在平凡的生活中悉心研究，完成了一项震惊世界的发明，在科学领域成就了自己。

易中天在《闲话中国人》中强调：“面子是中国人的宝贝，面子几乎主宰着中国人的一切。人际关系要靠面子来处理和维系，社会生活要靠面子来决定和造作。面子是中国人社会交往中的通行证，有了它，就能逢山开路，遇水搭桥，化难为易，左右逢源，且化敌为友，化险为夷。”

只要你是个热爱生活的人，生活总会回馈你，而不管以什么方式。这个年代，争名逐利的人还少吗？又何必和大家挤在一起受那份罪？日子总是一天天慢慢过去的，每一天过得幸福、踏实，无愧于心就行了，何必渴望所有人都理解你、尊敬你、羡慕你呢？岂不知有句话说得好：“外表多风光，背后就有多受罪。”

我们永远是为了自己、为了家人而活。换句话说，我们不是为面子而活，我们要尊重别人、首先要尊重自己，尊重自己的爱好和喜欢的生活方式，在这个基础上有社会责任感，爱别人、帮助别人、回报社会，去承担自己作为一个公民的责任和义务就可以了。印度的特雷莎修女是我特别赞赏的一个人，她抛却了狭隘的面子，才能做到那样的不计个人得失，施爱与人的大境界。

面子都是别人给的，是要不来的。别人高兴了，给你面子；不高兴了，可以不给你面子。无论你是身价过亿，还是贵为王胄，这辈子都有人敢不给你面子。所以我们普通人就更不应该去计较面子、为面子所累了，活得超脱一点、真实一点吧。

009 · 人人都是孤独的

自小，孤独便如影随形。

一个沉默寡言的女孩，无论何时何地，都是独来独往，这就是少女时代的我。

长大后，也时时为孤独所扰，不知芸芸众生，是否都如我一样孤独?

人们说，城市中的人们为了逃避孤独，所以有了迪厅、酒吧、夜店及金碧辉煌的演出场所和灯红酒绿的所在。我身边不乏这样天天赶场的人，他们看似活得热闹，其实骨子里的孤独是挥之不去的。

一位世人眼里的财富英雄，有着豁达心胸和非凡智慧的他，有一天疲惫地对我说："其实，我常常会陷入孤独，真的。当企业运行中遇到了绕不开的障碍，或者遇到资金问题时，觉得自己异常的孤独，世界上没有一个人能帮到自己，那种孤独是深入骨髓的。"但慨叹之后，笑容又浮上他的嘴角："可是，如果没有

困难，人生又显得太平淡了，所以我宁愿忍受这些孤独。”

我终于明白了，所有人都是有孤独感的，只是孤独的方式不同，选择逃避孤独的方式也不同而已。所以，两千年前的李白便说：“古来圣贤皆寂寞，唯有饮者留其名。”

有人说：“孤寂，乃是一种深刻而强烈的智慧内省，是生命个体与广泛联系的外部世界暂时中断、疏离，从而潜心考虑个体生命意义和艺术本质问题的契机，是作为一个特立独行之人，意识到与他人无法重合的个别感、特殊感。一句话，是人的自我意识深化的心理反应。从这个意义上说，孤独，对一个艺术家来说，也未尝不是一种玉成。”这是对孤独的诗意表达。

但人毕竟不是理念的附属物。最要紧的，还是“灵魂的态度”，“这种内在本性是不能扰乱的”(恩斯特·西尔语)。生命个体的存在发展，有时需要适度的群体隔离或自我封闭；而有时所需要的却是一个世界——一个充满生气的、鲜活的、足以慰藉与发扬生命的世界。

而我，何尝不是如此呢？孤独更多地来自心灵、来自灵魂。作为社会的人，有时候又确实需要那种热闹与喧嚣。毕竟，那是鲜活、生动、沸腾的生活。

我经常一个人满北京看演出。有一次去北展剧场看百老汇经典歌舞剧《阿依达》，那优美的唱腔和旖旎的舞姿让我领略了百老汇的水平和风情。它讲的依然是一个凄美绝艳的爱情故事，剧情进展到阿依达和她勇敢的情人被黄沙活埋时，我泪流满面。

在你不得不独处的日子里，要学会独处。快乐地独处，更要

学会领略孤独的快乐和超脱。

其实都市人挺可怜的。社会大了，交往圈子反而小了，各种通信的新技术发达了，人却越来越难见面了，微博似乎为我们打开了一个世界，但如山的信息几乎将我们淹没，每天光浏览这么多信息就要花去很多时间。

有时候想约个朋友见面，不是张三忙，就是李四有事，即使约到了也要穿越千山万水，并在路上耗费太多的时光——怪就怪北京实在太大了，而且交通又太堵了。

这样看来，小城市家人朋友一大堆，要是愿意，每天日子都能过得热乎乎的。但是呼朋引伴，聚在一起大吃大喝，时间长了也会成为一种负担。日子过得太热闹了，会觉得虚度光阴是人生的另一种犯罪。

寂寞绝不是现代都市人的专利，从古至今，人们都觉得无比寂寞，尤其多愁善感的诗人、词人，比如李清照："寂寞深闺，柔肠一寸愁千缕。惜春春去，几点催花雨。倚遍阑干，只是无情绪！人何处？连天衰草，望断归来路。"

陶渊明可以说是独处的高手："采菊东篱下，悠然见南山。"于独处中咂摸出些许人生的味道来，也许回首后，会觉得这是一段非常静美的岁月。

010 · 幸福只是你的感觉

已是寒冬时分，室外寒风呼啸，室内却春意盎然，我对自己说，一切安好，我和家人仍然健康、平安、幸福。生活流畅得像一首诗，美好得像一支动听的曲子，尽管偶尔有小小的不如意，可是作为活着的人，谁又能避免得了啊？日子如行云流水般悠然度过，我已经十分感激命运对我的慷慨，还有什么不满足的呢？

人的痛苦源于无穷无尽的欲望。一些脱离现实、不切实际的欲望和野心，能轻易摧毁一个人的幸福，让她在人人仰望的巅峰之处，仍孤独得发抖、烦恼得发疯。而内心的不平静、不强大，也使本来很幸福的日子打了折扣。

人有许多天生的本能，自寻烦恼是一种，还有比如：攀比、嫉妒，心胸狭隘等等。大多数人把自己的幸福建立在比别人强上，他们追求的其实不是幸福，而是比别人拥有得更多。这种愚蠢的攀比让许多人终日烦恼不已。

有这么一个小故事：有一天，天使遇见一个诗人。诗人年轻、英俊、有才华且富有，妻子貌美而温柔，但他却过得不快活。天使问他：“你有什么不快乐吗？我能帮你吗？”诗人对天使说：“我什么都有，只欠一样东西，你能够给我吗？”天使回答说：“可以，你要什么我都可以给你。”诗人直直地望着天使说：“我要的是幸福。”这下子把天使难倒了，天使想了想，说：“我明白了。”天使拿走诗人的才华，毁去他的容貌，夺去他的财产。天使做完这些事后，便离去了。一个月后，天使再回到诗人的身边。诗人那时饿得半死，衣衫褴褛地带着妻子不住地向天使道谢，因为他终于知道什么是幸福了。其实幸福就在人们身边，只是人们没有觉察，也不懂得珍惜，只有失去了才觉得可贵。

其实，幸福真的只是一种感觉。你觉得自己幸福了，你便幸福了，而不管外面世界究竟怎样。当你让别人感到快乐的时候，你才会更快乐。人最大的幸福就是被需要。你被需要得越多，你的幸福感就越强。

2012年的情人节，《道德观察》做了几期特别节目。其中有一期节目讲了这么一个故事：赵华海和董丽丽是一对打工小夫妻，因为一次家庭争执，两人冲动之下离了婚，可不久赵华海被查出患了尿毒症。董丽丽听说后，二话不说，回到赵华海身边照顾他，而且执意捐出自己的肾挽救了赵华海的生命。这是何等的情意！我们的记者拍到了赵华海和董丽丽在病房吃蛋糕的一幕，虽是普普通通的蛋糕，但两个人吃得津津有味，满屋里洋溢着幸

福的味道。其实，幸福就这么简单，它和我们所想象的那些东西无关，不要总去羡慕别人，只要你留心、只要你心里有爱，再苦的日子也能体味出幸福的味道。

在我们年轻、一无所有的日子里，我们的人生充满了迷茫和困惑。看不到未来、看不到希望，不知道命运要给你怎样一个人生。那时候，唯有坚持、唯有大踏步地朝着你认为正确的方向走，才会终有一天触摸到你想要的幸福。在这个过程里，也许充满了苦涩和焦灼。但关键的是，一定要相信，你可以、也能够握住幸福的手。

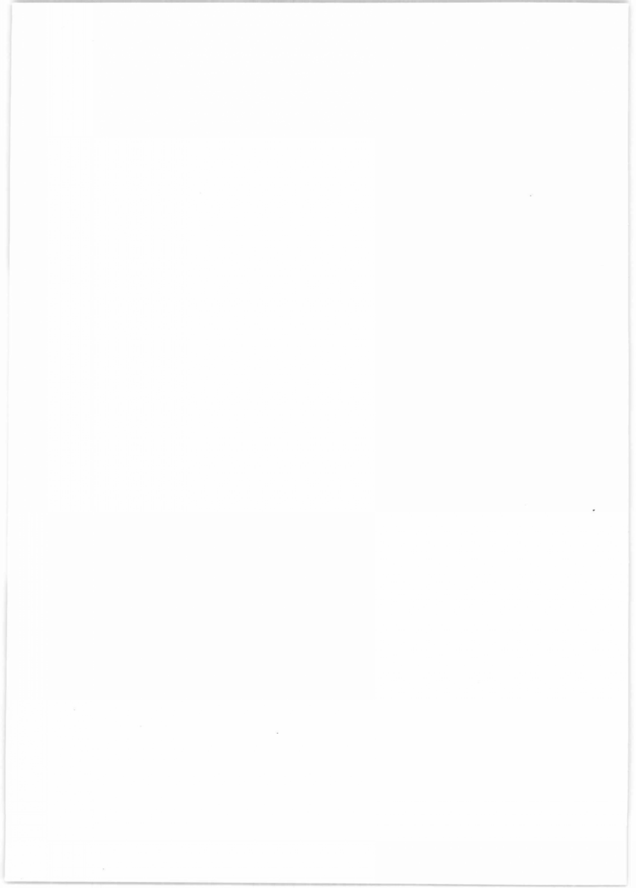
有一对兄弟，他们的家住在80楼。有一天他们外出旅行回家，发现大楼停电了！虽然他们背着大包的行李，但看来没有什么别的选择，于是哥哥对弟弟说，我们就爬楼梯上去！于是，他们背着两大包行李开始爬楼梯。爬到20楼的时候他们开始累，哥哥说："包太重了，不如这样吧，我们把包放在这里，等来电后坐电梯来拿。"于是，他们把行李放在了20楼后，感觉轻松多了，继续向上爬。他们有说有笑地往上爬，但是好景不长，到了40楼，两人实在太累了。想到还只爬了一半，两人开始互相埋怨，指责对方没有注意大楼的停电公告，才会落得如此下场。他们边吵边爬，就这样一路爬到了60楼。到了60楼，他们累得连吵架的力气也没有了。弟弟对哥哥说："我们不要吵了，爬完它吧。"终于80楼到了！兄弟俩兴奋地来到家门口，才发现他们的钥匙留在20楼的包包里了……

这个故事告诉我们：最大的幸福，是有希望和梦想！这个故

事其实就是反应了我们的人生。20岁之前，我们活在家人、老师的期望之下，背负着很多压力、包袱，自己也不够成熟，能力也不足，因此步履难免不稳。20岁之后，离开了众人的压力，卸下了包袱，开始全力以赴地追求自己的梦想，就这样愉快地过了20年。可是到了40岁，发现青春已逝，不免产生许多遗憾和悔恨，于是开始遗憾这个、惋惜那个、抱怨这个、嫉恨那个……就这样在抱怨中度过了20年。到了60岁，发现人生已所剩不多，于是告诉自己不要再抱怨了，就珍惜剩下的日子吧！于是默默地走完了自己的余年。到了生命的尽头，才想起自己好像什么事情没有完成……原来，我们所有的梦想都留在了20岁的青春岁月，还没有来得及完成……“有梦在远方”，是年轻人，同样也是中年人人生最大的力量。

看了这几个小故事，你是否会发出会心的一笑？幸福其实很简单，只要用心体会，你就能感觉到幸福的存在。幸福，其实就是你的感觉。客观世界始终如一，改变的只是你的心态，只要心态改变了，你会意外地发现，幸福已悄悄来到身边。

第二章 女人单纯OR精明



001 · 傻人有傻福

民间有句俗话：傻人有傻福。小时候一些看着愚愚钝钝、不善言辞的孩子，长大后竟然出人头地，令人艳羡；而那些自小便看着聪明伶俐、能说会道、心眼格外多的孩子，却有很多中途辍学，在家乡做个小生意，有的还下岗了。这里面自然有很多原因，但我想最重要的一点：看着傻傻的孩子，大多都很执拗、很执著，虽不善言辞，但心里明白，做起事来大多不愿走捷径、踏踏实实，反而有所得，就像著名的阿甘。相反，那些很机灵的孩子，凡事不愿付出太多力气，老想走个捷径，渐渐地，变得不踏实起来。

每个人对傻的理解也是仁者见仁、智者见智。在我看来，傻就是不计较、不只看眼前利益、不把精明写在脸上。记得大多智慧之人教导子孙，总是强调不要把聪明写在脸上，这样必使别人对你充满戒心。一些事业有成的巨商，大多看着是憨憨的，很忠厚，他们的个性也大都不与人争利、宽宏为怀。比如

被别人算计了，损失了一点钱，不往心里去，转身就忘了。有些精明的人，别人没算计他，先要去算计别人，算计成了沾沾自喜，算不成就觉得自己吃了亏。这样的人，一回两回，别人不计较，时间长了，谁也没有心情再看那张充满算计的脸。这样的人，久了渐渐成了孤家寡人，因为，这世界上终究没有真正的傻子。

不计较，会活得轻松、快乐。

话剧《暗恋桃花源》中，最受人欢迎的不是黄磊塑造的江斌柳，也不是孙莉扮演的云之凡，而是一个傻乎乎的配角顺子。当顺子在老陶愤而骂出："你姐就是一个屁！"后脱口而出："姐夫，你怎么能这么说呢？"一句"姐夫"让观众哑然失笑，而他那句"北京的二环、三环、四环、五环都堵着"更是让人会心一笑。顺子这个角色实在傻得可爱。在影视剧中凡是出演这种角色的演员基本上都火了，可见这里面隐藏的世俗道理是：大家都喜欢比自己差的、不如自己的人，这基本上也揭示了普罗大众的一种普遍心态。

傻人至少是一个无害的人，是绿色的、生态的。而且会让一些自以为聪明的人沾沾自喜，他们会认为：至少我不是最差的，我还有权力嘲笑别人。傻人也总能唤起人的同情和保护之心。

傻人有傻福，也是那些自诩为聪明却混得很一般的人的忿忿之语，听了，总让人解气。

当然，聪明的女人最常用的一招是装傻，因为只有装傻的女人才有福气。女人如果太精明了，凡事都斤斤计较，凡事都要争

个输赢，就太不可爱了。

我有一位长得非常漂亮的女性朋友，年届四十还是孑然一身，当然有多方面的因素，但最重要的是她的性格太过于锋芒毕露，凡事爱争个高低，事事算得太清楚，让男人不由得退避三舍。

争强好胜、锋芒毕露也许能满足一时的虚荣，但虚荣过后却种下了隐患，让人从心里远离你。而适时的装傻、低调、不外露，却能让人感觉你是个值得交的人，从而对你心生好感。其实，拥有一颗简单的心，便能感知幸福，做个幸福的小女人。

有人总结得好，一个聪明男人和一个聪明女人，结果会战争不断；一个傻男人和一个聪明女人，会产生一段无疾而终的爱情；只有当一个聪明男人遇到傻女人时，才能开花结果，走向婚姻。而聪明男人大多是社会上的成功人士，所以，往往傻女人才有机会钓得金龟婿，因为越聪明的男人，越喜欢傻女人，简直到了非傻不娶的地步。因为在这个花花世界里，聪明的男人只有对心地善良又单纯的傻女人才能动心，对那些精明的女人是充满了戒心的。我在《和优秀男人无缘的八种女人》中已经略述一二，在此就不赘述了。

傻女人从不斤斤计较，为了所爱的男人甘愿付出一切。她们总是抱着最美好的愿望，全心全意地爱这个男人，并且无条件的支持他、相信他。傻女人从不说谎、也不屑于说谎，她坦坦荡荡地为人处事，为自己所爱的男人提供一个安静、温暖的港湾；人人心中有杆秤，和那些总是觊觎自己钱财的精明女人相比，你说，男人会爱谁?

002 · 后宫 ● 心计

2011年年底，一部大戏在北京台影视频道轰轰烈烈地上演。我一向对无厘头的宫廷戏、穿越剧毫无兴趣，可不知怎的，对这部戏却渐渐看上了瘾。《后宫·甄嬛传》是根据流潋紫所写的网络小说改编，我后来特意拜读过这部流行小说，写得行云流水，颇有文才。

电视剧版可以说制作精良：对白颇有韵味、细节真实、就连道具、服装等都格外讲究，人物情节和命运也是跌宕起伏，引人入胜。无疑，惊心动魄、权谋频出的宫廷争斗，也让人看得欲罢不能。总之，这是一部“正剧范儿”的大制作，该剧的收视率当时在北京台名列第一。

貌美聪慧的甄嬛本是个善良、单纯的女人，但后宫的倾轧、争斗，却逼得她为了自保不得不变得工于心计和善于权谋。此剧中，皇后朱宜修工于心计、狠毒奸诈，为了争宠和后位，她设计害死了不少受宠和有孕的嫔妃，更害死了皇上最心爱的女人——

自己的亲姐姐纯元皇后，但她总是摆出一副贤良淑德的样子，会投皇上所好。皇上喜欢的女人，她立刻去赏，表面上百般照顾，私下里却设计陷害。但是机关算尽，最后还是被甄嬛等人清算，落得凄凄惨惨的下场。

十年繁华如过眼云烟。夜夜不得安枕、穷其一生换来的，却是困顿冷宫、寂寂死去。实在是可怜！

后宫算是个很特别的地方：因为空间狭窄、女多男寡，所有女人只为争一个薄情男人的宠爱，而女人大多才貌双全，免不了明里暗里地厮杀，死去活来地相斗，生存环境确实很不堪。

说到这里不禁想起一部小说中有关于西汉才女班婕妤的故事：她是越骑校尉班况的女儿，生得聪明伶俐，少有才学，工于诗赋。成帝时被选入宫，立为婕妤。她不争宠，不干预政事，谨守礼教，行事端正。当初汉成帝为她的美艳及风韵所吸引，天天同她在一起。班婕妤的文学造诣极高，尤其熟悉史事，常常能引经据典，开导成帝内心的积郁。班婕妤又擅长音律，使成帝在丝竹声中，进入忘我的境界，对成帝而言，班婕妤不只是侍妾，她多方面的才情，使汉成帝把她放在了知音的地位。不过，她的庄重自持、拘泥于礼法，时间久了也埋下了成帝对她渐渐失去热情的隐患。

汉朝制度很严格，皇帝乘坐的车子，绫罗为帷幕，锦褥为坐垫，两个人在前面拖着走，称为“辇”，而皇后妃嫔所乘坐的车子，决不能与皇帝相同。一次，成帝想要去后廷游逛，欲与班婕妤同辇，她推让说：“妾观古时的图画，圣帝贤王，出行都有名臣在侧，没听说与妇女同游，传至三代末主，方有嬖妾。今陛下欲与

妾同车，几与三代末主相似，妾不敢奉命！”成帝听后很高兴，认为班婕妤颇为贤惠。王太后听到班婕妤的话，十分高兴，她极口称赞说：“古有樊姬，今有班婕妤！”樊姬是春秋时楚庄王的夫人，庄王喜狩猎，樊姬担心他疏于政事，便不食禽兽之肉，庄王有感而止。班婕妤曾生下一个皇子，数月后夭折。从此，她虽然承宠很长时间，却再也没有生育。

汉鸿嘉三年，成帝微服巡行，游至阳阿公主府中。见到一个歌女，长得倾国倾城，无限娇羞，面带一种若即若离的情状，令人不觉怦然心动。就是许后、班、张两婕妤，在她们最妙龄的时代，也难比拟一二。成帝便向公主讨要此女。这个女子就是历史上极为有名的赵飞燕。

体轻如燕、能歌善舞的赵飞燕得宠后，骄妒恣肆。后来赵飞燕又引进妹妹赵合德，两姊妹轮流侍寝，连夕承欢，此外后宫粉黛，俱不值成帝一顾，她们只好自悲命薄，暗地伤心。

成帝自得了赵飞燕之后，与之行坐不离，即平日最心爱的那位班婕妤，也渐渐被冷淡下去。皇后许氏，当然更不用提了。许皇后有一位胞姊，名叫许谒。她与许后既为姊妹，自然常常入宫。这天她又进宫，只见许后一个人在那儿垂泪，许谒便询问妹妹何故伤心。许后边拭泪边诉说心中的苦楚。原来近日成帝宠幸赵飞燕，连皇后的内宫都不踏进半步。

许谒听完说：“妹妹不必伤感，皇上新纳赵飞燕，原是为子嗣起见。妹妹只要有孕，不怕皇上不与你恩爱如初。”许后听了，脸一红说：“如今这般光景，我哪里还能生育？”许谒便让许后去

请巫祝设坛祈禳，以求得子。此事被赵飞燕听到，赵飞燕当时正想做皇后而无隙可乘。一听这个消息，她对成帝说许后在宫中设坛祈禳诅咒宫廷，成帝大怒，将许后印绶收回，废处昭台宫中，又把许谒问斩，并且此事牵连到班婕妤。班婕妤从容奏道："妾闻生死有命，富贵在天，修正尚未得福，为邪还有何望？若使鬼神有知，岂肯听信谗说？万一无知，诅咒何益，妾非但不敢为，也是不屑为！"成帝听她说得坦白，颇为感动，还赐黄金百斤，命班婕妤退处后宫，免予置议。

班婕妤虽得免罪不究，却清楚现在宫中，已是赵飞燕姊妹的天下，若不想个自全方法，将来仍是许后第二。她左思右想了一夜，赶忙缮成一本奏章，递呈成帝。成帝见她自请至长信宫供奉太后，便即批准。班婕妤即日移居长信宫内，悄然隐退在淡柳丽花之中。每天天光蒙蒙亮，长信宫门打开，她便开始一个台阶一个台阶地扫地，生活刻板而单调。听到远处昭阳宫里传来欢乐的喧哗声，而自己只有与身影为伴，她看到自己仿佛秋天被弃的扇子，孤寂中无人问津。她闲暇时做诗赋以自伤悼，借以度过光阴。每次想到飞过的乌鸦身上或许还带有昭阳殿的日影，不免触景伤情。她在诗中自比秋扇，感叹道："常恐秋节至，凉风夺炎热。弃捐箧笥中，恩情中道绝。"

试想，用洁白的细绢剪裁的团扇，天热时与主人形影相随。凉秋时节，则被弃置箱中。后世便以"秋凉团扇"作为女子失宠的典故，又称"班女扇"。班婕妤如此惨度晚年，汉成帝死后，班婕妤要求到成帝陵守墓以终其生。伴着冢形碑影，又孤独地生

活了五年，便离开了人世，时年四十余岁，后葬于延陵。唐李益《宫怨》诗：“露湿晴花宫殿香，月明歌吹在昭阳。似将海水添宫漏，共滴长门一夜长。”王昌龄《长信秋词》云：“奉帚平明金殿开，且将团扇暂徘徊。”皆描绘了班婕妤当时的苦闷心境。

晋朝顾恺之在他所画的《女史箴图》中，描绘了西汉成帝与班婕妤同乘一驾肩舆的情景，图中人物宛然，细节体物精微，所画妇女尤端庄娴静。“女史”指宫廷妇女，“箴”则为规劝之意。可见图画本意在劝导嫔妃们慎言善行，普天下女子也可以此为鉴。由此可见，班婕妤成了妇德的某种化身。梁代的钟嵘《诗品》中评论的唯一女诗人班婕妤：“从李都尉迄班婕妤，将百年间，有妇人焉，一人而已。”

汉代宫廷中的美女数目扩张到四万有余，创造中国历史上宫女人数最多的纪录。在这其中，班婕妤算得上一个出类拔萃的才女。但宫廷女子的作用本来就是讨皇帝的欢心，是否有才倒不重要。才女固然有些许妙文传世，然而总是有点让人敬而远之。会做诗的班婕妤，终是敌不过能歌善舞的赵飞燕。班婕妤堪称古代妇德的楷模，但从某种意义上说，她又未尝不是为此所害。

可叹！又可悲！

现代社会，职场也好，婚姻也罢，或多或少残留着后宫这种争斗的影子。为了获得更多现实的利益，或者为了获得一个男人更完整的爱，有的人还是要争，拼尽全力、冲破底线、费尽心机、不择手段地争。只是这种争，结局如何，是快乐还是辛酸，如人饮水，冷暖自知。

003 · 吃亏是福，知足常乐

我的先生是位智慧的人，他常对我说的一句话是："吃亏是福，知足常乐。"人生在世，若事事都要沾光、算计，自己累，身边的人也累，最后还落得人人嫌弃，何必呢？但是那时我对"吃亏是福"这句话还没有这么深的体会，不知这是一种豁达的人生智慧。

先生的事业越做越大，秉持的就是"吃亏是福"的态度。凡事懂得让利、吃些亏，结果却是对方感恩于他的大方与义气，反而会帮他把生意做大。

贪欲就像牢笼，让我们陷入无穷无尽的烦恼中。这种不智慧确实在困扰着我们，人生其实处处充满了辩证，过于急功近利，往往会让你想要的初衷和幸福越来越远。

2011年，有部叫《吃亏是福》的电视剧热播荧屏。包立功和马维民两个人，从1980年进入红星理发馆开始，为了学徒转正、为了房子、为了升职、为了同一个姑娘、为了孩子，一路斗争到

底。马维民表面上英俊斯文，言恳意切，但实则为了个人的利益可以出卖自己、背叛朋友和家人；包立功“卖相抱歉”，却心地善良敦厚。

剧中马维民往往因为算计和不择手段而暂时得逞，赢得了一些利益——如愿提前转正；在住房紧张的福利分房时代，抢先得到了房子；在改革开放后，他成了下海捞金的人，积累了财富和名望……而包立功因为善良，往往在“坚持一下的努力”之前就败下阵来。他饱受住房紧张的困扰，却在终于争到房子的时候，忍痛割爱，把房子让给了更困难的同事；当国营理发馆示威之时，他本来决意要下海，却因为理发馆的老师傅、老顾客的盛情挽留而最终放弃了发财的出路，留下来带领理发师们一同坚守老牌理发馆。

看似一直吃亏的包立功，却赢得了他一生中最大的财富——心爱的姑娘高燕。虽然他跟妻子高燕最遗憾的是不能生育，但收养的养女却最终给予了这两口子最大的惊喜和安慰。而马维民因为利益而结合的婚姻则充满了算计和背叛，家庭生活没有幸福而言。更因为他的急功近利，在他最得意的时候，亲手开发的楼房竟然一夜坍塌，马维民也就此精神失常。

不管生活经历了多少坎坷，包立功和高燕始终对未来充满美好的憧憬，对生活满怀积极乐观的态度，他们才是这个世上智慧之人，因为他们懂得“吃亏是福、知足常乐”的道理。

南怀瑾先生在解释老子“持而盈之，不如其已”时说：“一个人，真能对天道自然的法则有所认识，那么，天赋人生，已够

充实。能将生命原有的真实性善加利用，应付现实的世间，就能优游余裕而知足常乐了。如果忘记了原有生命的美善，反而利用原有生命的充裕，扩展欲望，来求永无止境的满足，必定会招来无限的苦果。"

欲望是无止境的，痛苦也是无止境的，不如知足常乐。曾有位智慧的女性写过这样一段话：如果早上醒来时身体无恙，恭喜你，因为有一百万人将活不过一星期；如果不曾经历过战争的危险、被监禁的寂寞、被凌虐的痛苦，那么恭喜你，你比五亿人好命。

就在笔者写这段文字时，在报纸上看到两则新闻：一是美国华裔士兵陈宇晖在阿富汗被虐杀，二是阿富汗一名加拿大移民和自己的妻子、儿子共谋，杀害了自己的三个女儿及另一位女性，原因居然是因为女儿们穿着时髦、谈恋爱、言行不端。这就是盛行于阿拉伯地区的"荣誉谋杀"。

这种骇人听闻的犯罪，指的是凶手为了挽回家族荣誉而谋杀家庭成员的极端案例。受害人通常为女性，她们因被怀疑有婚姻出轨、打扮时髦、言行不端等"不贞"和"不检点"的行为而惨遭杀害。凶手多为男性，并和受害人有较亲的血缘关系。据联合国人权机构统计，全球各地都曾屡次发生"荣誉谋杀"，尤其是中欧和南亚地区，欧美国家也时有发生。2010年3月4日，联合国人权事务高级专员纳瓦内泰姆皮莱发表声明指出，全球每年约有5000名妇女因为"荣誉谋杀"而惨遭不幸。想到我们至少生活在一个充满阳光、人身安全有保障的国家和社会，我们比那些莫名

其妙就被亲人杀死的女性幸福多了。

如果你可以参加宗教活动而不必担心被骚扰、逮捕、凌虐或死亡，恭喜你，你比三十亿人还自由；如果你有食物、有衣服穿、还有地方住，恭喜你，你比全世界75%的人还富有；如果你在银行有存款、钱包里有钞票、还有一些零钱，恭喜你，你是全世界8%的有钱人之一；如果你的双亲都健在而且没有离婚，你算是幸运儿；如果你可以读完这段文字，那是双重幸运，因为在这个世界上，有20亿人根本就不识字。

看完这段文字，我想，我们都有知足常乐的理由了。

004 · 我以白痴的心来爱着你

凤凰卫视的程鹤麟在他的《我爱女主播》里说过：我以白痴的心来爱着你。爱着该爱的人、爱着你赖以糊口的工作、爱着你梦想中的事业。其实这种痴心，说到底就是执著。若想到达理想的彼岸，一定要有十分地执著和坚持。

很幸运，我的工作和我的爱好很接近。2004年，中央电视台“社会与法”频道尚在孕育之中，当时还在读研二的我，有个机会来到这里，担任《法治视界》栏目的主持人。从业之初，每个人都激情万丈、干劲十足，受这种情绪的感染，我每天热情高涨地跟在几个老师屁股后头，满世界地找素材写串联词，就连晚上做梦的时候还在琢磨节目风格。

2003年，我通过了GRE、TOEFL考试，收到了几所美国大学传播学院的录取通知书，还幸运申请到半奖。但此时，911恐怖事件让美国人心有余悸，签证很难通过，在赴美留学签证屡次遭拒的情况下，我转而考研，复习几个月后以优异的成绩考入北广，

就是现在的中国传媒大学，重新开始了学生生活。自此后，我每日读书、写字、看话剧、看演出，忙地不亦乐乎，也经常舞文弄墨，写写散文、小说、评论什么的，其中一篇小说居然还受到了我们院文学系主任的盛赞，自此创作热情更加高涨。

文字是我一生如影随形的伙伴。小学四年级我就敢写聊斋故事，十三岁就在报纸上发表过文章。进了北广之后，我开始对节目主持产生了兴趣，总觉得说话和写作是一脉相承的东西。再加上在地方台做主持人的经验，遂目标坚定地开始勤学苦练——于是每天早上六点半起床，去宿舍前的小树林练声。开始不知练什么好，后来买了本绿皮小书开始练绕口令，像什么“八百标兵奔北坡”、“牛郎年年恋刘娘”、“粉红墙上画凤凰”之类的。

开始我觉得不太好意思，于是隐身于密林深处，仰仗树枝、灌木、花丛的掩护，让别人“只闻其声不见其人”；冬天树都秃了时，就永远面对枯木，以后脑勺示人。由于总在凛冽寒风中晨练，每次感冒都未能幸免，我也不以为意。可见那时确实够执著。

凤凰卫视资讯台副台长程鹤麟对我们非播音专业的人专门有个称呼叫“电视师傅”，电视师傅想当主持人的，我肯定不是第一个，因为电视台就现有成把成把的例子。程鹤麟也在他的书里老老实实地交代：“大约电视台里许多人都跟我一样明白，要出名就得当主持人，所以现如今当主持人的编辑记者实在是太多了，不管是大舌头的，还是满嘴跑牙的，不管是瘦的胖的俊的丑的，也不管主持水平怎么样，先混个脸熟再说。”

我揽镜细照，觉得自己既不是大舌头，也不满嘴跑牙，五官和形象也还算符合国人的审美标准，对于学识，也勉强算腹有诗书的女子，便横下心走上这条路。我也深知自己要是决定了的事，一般是八十头牛也拉不回。但是当我照镜子时，却忽略了一个非常关键的问题，那就是我生性腼腆，还爱脸红。后来也正是这份腼腆害了我，用专业的话讲就是没过“心理关”。只有心理上无所顾忌，尤其不害怕在镜头前和人多的地方说话，才能当好主持人。我想电视师傅们要想当主持人，都得过这一关吧。所以那段时间我努力克服自己的腼腆、爱脸红，顺利地通过了由自己设卡的“心理关”。

其实程师兄对主持人“照本宣科”的问题也发表了他的看法：“也许问题并不在于是否背诵稿件，其实现在有很多编辑师傅、记者师傅出身的主持人，在主持节目时也一样是在背稿。为了在有限的时间里把话说得更多更精彩更到位，全球的多数电视新闻节目主持人都念稿——问题在于你是否拥有稿件处理的能力和权力。”

现在如果有人来问我：要实现梦想最重要的是什么？我一定很认真地告诉他：一定要执著、要坚持，要像个白痴似的，认定了就不撒手了才行。

005 · 我们不妨世俗一点

看到最新一期《新闻周刊》上关于演员贾宏声辞世的报道——《他像鸟一样飞去》。名字很诗意，但读罢心情却很沉痛。贾宏声，一个理想主义者，一个活在自己世界里，不肯走出来面对现实人生的人，也许这样的方式，是他唯一能做的谢幕方式——悲绝而惨烈。我们只能说，他太执著、太不随波逐流，不论是对自己还是对这个世界都太较真了，透过他孤独迷茫的短暂一生。我看到的却是他白发苍苍的老母亲悲痛欲绝的哭泣，父母至亲这么多年陪他一起走过的是怎样一段不堪的岁月啊！经济上的不如意还在其次，精神上的折磨是更摧残父母的心。他寻求解脱的死无疑是对父母极大的不负责任，是一种自私的、胆怯的逃避。作为一个儿子，他带给父母多少幸福和安慰？他留给年迈父母的又会是什么？也许除了痛苦、痛苦还是痛苦。

一个太自我的人，往往被贴上“艺术”的标签。那什么是艺术？艺术是让人痛苦不堪的吗？艺术是与现实人生相割裂的吗？

艺术就是无休止地对亲人的折磨吗？不，我相信，世间真正的艺术是为现实人生服务的，是开启人们智慧的，是提供人们娱乐的，而不是以一个悲剧的方式，伤害所有爱他的亲人和朋友。

这些问题只是想告诉活着的朋友们，思考人生可能是每个有追求的人都会做的事情，我们每个人都曾经迷茫过、困惑过、痛苦过、挣扎过，最终我们努力找到了不同的理解方式，也走出了不同的人生道路。其实，帮助别人，与人为善，从别人的快乐中感受快乐，这不失为一种人生的意义和价值，也是我所认可的一种价值观。但最重要的是，作为一个人，我们要时时刻刻提醒自己，不光是对家庭，还是对社会，我们都要承担责任。

伏明霞曾经是奥运会的跳水冠军，多次打破世界纪录，被称为“跳水皇后”。

2002年，她嫁给香港财政司司长梁锦松，这也成了伏明霞告别公众的谢幕礼。如今，香港浅水湾的家则是她最温暖的避风港。昔日的“皇后”，如今却成为躲在丈夫身后的默默无闻的小女人。有人问她这样甘心吗？她笑得一脸淡然：“我觉得现在很幸福，这就是我想要的生活。”

嫁给梁锦松这几年，她几乎每天都坚持自己烧菜煲汤。“阿霞十一二岁就离开家进入跳水队了，家务活从来没干过，衣食住行全是教练操办的。我们结婚后，阿霞一直想做个贤妻良母，想给我烧饭吃。我就对她说家里交给佣人打点就可以了，太太是不用做家务的，可阿霞说，不会烧饭的妻子不是个完美的妻子，于是她就经常学着做饭。”回忆起伏明霞为自己所做的种种，梁锦

松语气里带着一丝甜蜜。

经过几年不间断地练习，如今的伏明霞已经能烧得一手地道的广东菜。为了让丈夫和两个孩子吃到最新鲜的食物，伏明霞每天都会去跑马地街市买菜。伏明霞坦言，之所以大老远地从浅水湾驱车去跑马地买菜，是因为那里的菜最新鲜，而且街市老板都很愿意教她怎样把菜烧得更好吃。问伏明霞是否觉得买菜做饭辛苦，她却说："我觉得能够做出家人喜欢吃的菜，就是最好的享受。"

每个女人都希望自己就像不食人间烟火的仙女一样，清逸可人，美丽可爱。可我们真能不食人间烟火吗？毕竟人是社会性的动物，家庭、生活，远比我们心中那些不切实际的东西要重要得多。

我们回到前面的话题。理想主义者的不幸即是不能立足现实、脚踏实地。有一段话描写得非常传神"他封闭一切，让孤独浸透自己，终至失去青春的模样。又一个十年过去，中国经济进入了深层的资本角逐的时代，他的同侪一个个声名日隆，在别墅和香车上摇曳着身姿，他却依旧在那个高高的塔楼上遥望远方，念着'风雨过后的天空，依旧有光明……顺其自然"（见《中国新闻周刊》第475期，颜榴文）有时我们真的不能一味较真，和这个世界"死磕"，有理想有追求没错，温暖的还是这个世俗人生，我们不妨俗气一点，和这个世俗人生融在一起，好好爱自己的家人和朋友，好好爱这个社会，也许我们得到的爱也会多一些。没有人能真正拯救你的灵魂，能拯救自己的，永远只有自己。

无论多苦多难，一个智慧的、有勇气的人不会轻易放弃生命。

006 · 大智慧与小聪明

我家离国家图书馆很近，二十出头时，看不清人生方向，就经常去国图书海里寻找答案。时过境迁，人已经渐渐成熟、淡定，对国图却总是怀了淡淡的爱意，因为它承载了太多青春的回忆。

2010年的一天，去国家图书馆听一位年近百岁老人——叶曼女士的讲演，她是今年已96岁高龄的国学大师。我是怀着一份对老人的尊敬之心，去听听一位年近百岁、德高望重的世纪老人能给我们年轻人说些什么，经历了将近一个世纪的风风雨雨和世事变幻，她眼中的人生是什么样子的？对人生的总结和回顾又是怎样的？我对这一切充满了探知的兴趣。

这堂演讲的主题叫《智慧人生》，礼堂里黑压压坐满了人，连过道上都站满了人，其中大多数听众都是年轻稚嫩的面孔，还有一些心事重重的、沉默的中年人。叶曼女士的声音很清晰，虽然人很瘦弱。因为长年吃素，她很消瘦，却精神矍铄。

她坐在轮椅上缓缓地说：“再过四年，我就一百岁了，我总觉得，一百岁太短暂、太短暂了，人从妈妈的肚子里生出来，在父母的照顾下逐渐长大，又为了适应社会不断地学习各种知识。直至不停成长及衰老，除去我们少不更事以及老的没法动的那几十年，真正年富力强的好时光有多少呢？还要除去三分之一的睡眠时间，生命对于我们来说，实在太短暂了！”

这番话让我深有同感：世界上最宝贵的是时间，一个人一生所拥有的最大财富就是时间，就像朱自清先生的散文《匆匆》说的那样：

“时间实在流逝得太快了，快得你不经意间回首一望，发现你早已遗失了童年、少年甚至青年的时光，现在的你，已让时光改造成了一个不再激情万丈但内心笃定的人。”

什么是智慧？叶曼女士说，智慧就是“日知”，每日都知道一些，然后慧记于心，这其实是在告诉我们人生智慧都是每日在学习中积累起来，不断总结，不断汲取，转化为自己行为言谈和处世态度的。

我深以为是，一个智慧的人，是一位善于总结的人，决不会允许相同的错误再犯第二遍，知错就改，闻过则喜，不断地完善、丰富自己，如此，才能造就智慧人生。曾听一位培训大师吴甘霖先生讲过课，他问听课的诸位：“大家都知道，失败是成功之母，那什么是成功之父呢。”我们七嘴八舌地猜，吴甘霖先生微微一笑说：“总结是成功之父。”说得太妙了，一个人只有不断地思考、不断地总结才会变得越来越有智慧。世上道理都是相

通的，需要人们去悟、去总结。一个智慧的人生就是一个成功的人生，也没有道理不成功。

课后有不少人递条子提问，有人问叶老："一个碌碌无为的人生是不是一个平凡的人生？"叶老说："平凡才平安，木秀于林，风必摧之。"还有人问叶老："人生追求物质和利益对吗？"叶老说："人生下来就有欲望，婴儿就知道寻找奶头，欲望本身没有错，但有些人过分地追求物质，总是和人攀比，那就增加了好多痛苦和苦恼，要知足常乐——名、利、权、色就像牢笼，把自己关了进去，心失去了自由和快乐，陷于无穷无尽的烦恼之中。但这些东西又是生不带来、死不带走，你见过有谁握着拳头死去的？都是手掌摊开的，为这些东西郁闷一辈子，不够智慧。"

既有大女人的智慧，又有小女子的情怀，这样的女人，着实是女人中的精品。我们都听过《一千零一夜》的故事：每个女人都想被国王专宠一生，并且每个女人都有机会和国王共度一晚。但只要国王心生厌倦，哪怕她再国色天香，也会被毫不吝惜地杀掉，无数的美女都成了刀下之鬼。终于有一天，他遇上了一个很特别的女人，这个女人每晚都会给国王讲一个故事，讲得国王兴致盎然、乐此不疲，讲到一千零一夜，国王终于意识到，他只愿意跟这个女人白头到老。这个故事告诉我们，喜新厌旧是男人的本性，再美的女人，男人也会有审美疲劳的时候，而且越是成功的男人受到的诱惑越多，若想长久地吸引住男人，靠的不是美貌，而是智慧。美丽的女人只会让男人风光一时，智慧的女人却

让男人受用一世。

这个世界是很多元、很丰富的，我们在感受生活的酸甜苦辣咸的时候，要尽量地把心态放松，曾经在报纸上看到一个十岁的小女孩身患绝症又家境贫寒、无钱医治，但是她每天很快乐，记者采访她问她为什么这么快乐，意思是你怎么还能笑得出来呢？小女孩平静地回答："快乐也是一天，不快乐也是一天，为什么不快乐呢？"

有时候人生的智慧和年龄、学历等无关，所以——微笑着对待每一天吧，无论这一天是艳阳高照还是风雪交加。

007 · 心胸、境界与成就

有本书叫《包容的智慧》，是凤凰卫视总裁刘长乐先生和佛教高僧星云大师的对话录。近来反躬自省，总觉得自己胸怀不够大，需要好好沉淀下来，累积一些智慧，正好逛书店时就发现了这本书，如获至宝。

买来后一直放在枕边，每晚临睡前读几页。这本书要慢慢地读，而且要多思考多回味。前几天我一位笃信佛教的好朋友也买了这本书，并且大力向我举荐，但是她向我介绍的时候，我已经买来了，我们还就这本书中的一些观点进行了一些讨论，都深得书中观点的启发。

我不是佛教徒，但我渴望明了佛家的智慧，这是一本充满人生智慧的书。现代人天天在为生活焦虑，感觉压力很大，心里充满了浮躁，却忽略了内心的修炼及总结人生的智慧。这本书也许可以让人们沉静下来，在获取智慧的同时，更多一份从容和快乐。

先来说说胸怀。央视有一则广告，大家都耳熟能详："心有多大，舞台就有多大。"虽然大家对这句话非常熟悉，但恐怕未必能了解其中的深意。我认为，这里的"心"不是指"野心"，而应该指胸怀。在《包容的智慧》这本书的封底印着这样两句话："心胸有多大，事业就有多大；包容有多少，拥有就有多少。"

有容乃大。

确实如此。

我身边就有这样一位智者，事业做得红红火火，六七年的时间财富便迅速积攒到几十、上百亿。他有广阔的心胸，不光对家人朋友事事不计较，相处甚欢，就连对曾经背叛过他、背后造谣生事的人也一笑了之、毫不在意。他这样做不仅使自己活得轻松自在，身边的人活得快乐无忧，也赢得了人们的尊重，因此事业越做越大。当然，每个人的成功都是他综合素质的反映，但心胸宽广无疑是其中重要的一个因素。

孔子有句话叫："君子坦荡荡，小人常戚戚。"

要心胸宽广、敞亮，不斤斤计较，不为难别人。

心胸宽广，善于容忍别人。长江不择细流。

《包容的智慧》第一章"有容"中写道："有容就有气度、涵养、承诺、财富。有容纳的气量，自有端庄的容颜。境随心生，容从心观。容是面子，人活到四十岁面容就由自己负责了；容也是里子，含着气质与肚量。

其实人生有许多朴素的道理和智慧，是需要有心的人慢慢悟

的，每天都有一点小小的感悟和收获，日积月累，就会豁然开朗。心静，则万物莫不自得。

宽可容人，厚可载物。

愿朋友们都有一份豁达的心胸。

008 · 要做“打不死的小强”

古语说：人生不如意十常八九。生活并不总是以笑脸示人，实际上，我们每个人都活得不易，有各种各样的烦恼和不满，无论是什么人。所以当你明了这一切时，你便不再会去羡慕任何人。鲁迅先生说：“我们要有直面惨淡人生的勇气。”而在我看来，无论生活展露什么样的面目，坚强、乐观始终是人类最可贵的品质。

香港导演许鞍华总是能以细腻的笔法，碰触到社会底层阴暗的角落，揭露人性中或明或暗的失落。偶然看到电影《姨妈的后现代生活》，心情有些许沉重，尤其看到片尾，影片中姨妈（斯琴高娃饰）在一个小集市上卖东西，捧着一个硕大的白馒头木然地啃着，她的眼神是空洞、麻木，这个女人的一生历尽坎坷，曾经有梦有欲念，然后这些欲念和梦想被现实击得粉碎后，她又重新回到了她曾唾弃的、千方百计要逃离的一种生活状态中去，又重新回到了她鄙视的男人身边，这是一种令人心酸的无奈，也是

对人生的一种戏谑。

许多人对这个片子，做出了略显偏激的解读：

人生是什么，现实是多么残酷，你所做出的一番徒劳的、孤单的、心力交瘁的挣扎，终归是徒劳，生活会还你它的本来面目，它甚至不屑于嘲笑你，留着你自己去嘲笑自己。最后让人带着对生活的一种刻骨铭心的爱与恨走入坟墓。

或许，这也是小人物的悲哀，影片中无论是那个讨工钱不成，去碰瓷讹钱，最后杀死自己生病女儿的金永花；还是那个酷爱唱戏，离了三次婚，给姨妈带来过短暂快乐和希望最后又扼杀了她的所有快乐和希望的“表弟”潘知常（周润发饰）；或是那个小时被妈妈抛弃，一心想出国发财而总不能如愿，非常郁闷的姨妈的厨师女儿（赵薇饰）————每个人都在生活里苟延残喘，怀着梦，又眼睁睁地看着梦碎去，最后沦为麻木，这个过程，或许就是他们的人生。

然而成功者的人生，无一例外，就是他们什么时候也不会放弃自己。坚忍不拔表现在，一旦你通过认真思考确定了人生道路，就坚定不移地走下去，永远不要回头，也不要逃避。小时候我是一个有梦的孩子，为了当时看起来遥不可及的梦，我踏踏实实地付出努力，一直以来，我的生活态度是积极、健康的，无论是否走过弯路，我一直是向前走的，方向没有错，所以即使有失误，我还是能回到正途上来，当遇到坎坷和困难，我也曾想过放弃，但终究咬牙挺过去了。我也曾经历过心理上的“黑暗”，但庆幸的是，总有个时机让我重拾对生活的信心和热情，能够自我

拯救。人需要自救的本事和意志。

影片《姨妈的后现代生活》中姨妈和她的厨师女儿所不同的是，厨师女儿把梦想的实现寄托在别人身上，而且是一个极不靠谱的男人身上，所以她的梦碎是必然的。而姨妈，一个孤傲的上海女人，她在极其孤独、渴望中接纳一个男人，而她的失误在于她一生的基础没有打好，她想修正这个错误时，已经太晚，她输在了她输不起的年龄上，最后只有和生活妥协。

对姨妈来说，上海像是一个曾经的海市蜃楼、一个梦境，总有醒来的时候。

每个人的人生都不一样。而我恰恰对这些不一样的人生充满了好奇。我像一个孩子似的追索不同的人生故事以及点滴的人生感悟，我渴望了解每一个不同的人生故事，体味他们的痛苦和快乐，我对生活永远有探索的兴趣。

同样是一部香港导演的小制作电影——《岁月神偷》，以它细腻的笔触、温情的叙述、震动人心的力量深深打动了我，这种力量就是——在艰难岁月里一家人相亲相爱、互相搀扶、坚强乐观。因为生命是多么脆弱、人生是多么无常，而只有爱，才能拯救我们。

导演罗启锐以六十年代末自己的经历为背景，描述了以造鞋为生的罗姓一家人当时的境遇，并通过一段浪漫的初恋、以及当时的种种人情世故和生离死别，带我们回到一个令人怀旧的旧香港，它的婉约、细腻打动了我们的心。影片在第29届香港电影金像奖上包揽了最佳男主角、最佳新演员、最佳编剧、最佳电影歌

曲奖等多项大奖，更获得第60届柏林电影节新生代单元水晶熊最佳影片奖。

喜欢《岁月神偷》，在于影片传达的草根人物积极的生活态度，《岁月神偷》真正感动人心的，是无论岁月如何诡谲、人生如何诸多困顿，那始终一以贯之的信念与无处不在的真情总在。正如导演罗启锐所说：“岁月是片中真正的大话精。电影中的母亲常说‘一步难，一步佳；难一步，佳一步’，我们就是这样乐观地走过来的。我希望所有观众都能从电影中汲取长辈的智慧和克服困难的精神。”

在幻变的生命里，岁月，原是最大的小偷。而无论如何崎岖难行，我们在一起，并肩携手、坚强面对。

真的，没有什么悲或痛值得我们放弃生命，所以即使梦碎了，姨妈还是选择活了下来，尽管可能是麻木地、听天由命地活着。而面对生活的艰辛，罗师傅仍可为妻子精心做一双漂亮、合脚的鞋子，即使当品学兼优的大儿子病重后，救治希望渺茫时，夫妻俩仍可携手互相支撑，为儿子四处奔波求医。

任何苦难都应该打不倒我们，世间任何的悲剧都是自己亲手酿造。

生活对每个人都会露出狰狞的面目，因为他想让你体会更多的悲欢离合、喜怒哀乐。忽然想起一部话剧——《暗恋桃花源》，这部话剧就是悲中有喜，喜中有悲，悲喜交加，人生况味尽在其中，让人不由得笑中带泪，其中一句普普通通的台词给我留下了深刻印象，那就是“放轻松”。

“放轻松”，这真是特别适合现代人的一句话。现代人生存压力很大，来自生活、事业、婚姻、爱情方方面面的压力和烦恼，使人们变得焦虑，抑郁甚至暴躁易怒。这种情绪轻则伤身，重则伤及亲朋好友等诸多无辜，于人于己都无利，所以放轻松就很有必要。

剧中角色老陶，遭遇了妻子背叛、生活无着的尴尬和辛酸，连想死的心都有了，最后在桃花源中人们“放轻松”的安慰下，逐渐心平气和下来，过上了平静喜乐的生活。所以，我在这里奉劝朋友，对可能千疮百孔的人生，我们一定要有直面的勇气，我们要不断暗示自己“放轻松”，也许真的就能轻松下来。最起码心情好了，说不定也有可能转运。

近日，无意中读到一代影后阮玲玉的生平传记。情感上遇人不淑以及各娱乐小报的人身攻击，使她最终走上了自杀之路，而自杀那年，她仅仅25岁。据说，阮玲玉死后，送葬队伍排成长龙，生前有三百多好友赶来为她送行。灵车所经之处，万人空巷，沿途夹道挚爱者多达30万人，可见她的人缘之好及受热爱的程度。但她决定自杀时并没有看到自己拥有的这一切，满脑子是男人的负心、欺骗和小报的攻讦，殊不知这些是身为一个女明星必须承受的压力，遇到什么样的男人也并不意味着她终生就是这种命运，可她却想不到这些，把痛苦放大、把幸福缩小，以一种逃避的姿态面对生活的不如意。就因为缺乏这种直面苦难的勇气，阮玲玉死在25岁的如花年华，也造就了一个令人扼腕不已的悲剧人生。

这些人不同的命运和遭际给了我最大的启发：不管身体受何折磨，都不要磨灭自己的心志、意志。人生难免起起落落，要做打不死的小强，无论遇到什么，都要意志坚定，好好活下去。

009 · 晚开的花晚败

上大学时，被一个好朋友用一句很经典的语言打击过："别人都成熟了，你还幼稚着；估计等别人都世故起来了，你才开始成熟吧。"在极度自卑中，我苍白无力地回了一句："晚开的花晚败！"

这句苍白无力的话被弱弱地应验了，当年那些成熟世故油滑的姐妹们已过早经历了人世间的风风雨雨变得疲惫而沧桑；而我，还对生活充满了单纯的兴趣和探询，且不时有新鲜的想法冒出来，活得不亦乐乎，又因为心思简单，岁月在我身上并没有留下太多痕迹。

把女人比作各种各样的花，真是太形象了！有的女人是迎春花，在我们还少不更事、蒙昧无知，大地一片春寒料峭时，她们就娇媚地绽放了，那亮丽的鹅黄色吸引了大部分人的视线。我小学时候有一位李姓女同学，长得非常漂亮，擅长画仕女图，我班女生大部分的绘画知识都是跟她学的，小时候她还是我们学校的

文艺骨干，大小文艺晚会她都是钦定的主持人，小时候我很羡慕她。可不知怎么的，她没有继续求学，在十七岁那年匆匆嫁了人，生了个女儿后又离婚了。近日有同学在街头遇见了她，她已经变得身形臃肿，早已没了昔日的风采，让人很是惋惜。而有的女人随着岁月的沉淀是在不断加分的，有的女人，虽曾如夏花般绚烂，然而一旦衰败凋谢，却是芳踪难觅了。

大部分女人和大部分花儿一样，都是在盛夏也就是“青春期”怒放。到那时，看吧，千姿百态、千娇百媚，简直叫人看花了眼，好一派春色人间!

在这百花园中，有雍容华贵的牡丹、有娇艳欲滴的玫瑰、月季，有清新的荷花、百合，有矜持娇贵的兰花、木槿，等等，每朵花都先后被中意于她的人儿摘走了，于是，热热闹闹、精彩纷呈的故事纷纷上演，装点了整个夏天。所以，夏天是甜蜜和热烈的，爱情故事也多在这个季节发生。莎士比亚的《仲夏夜之梦》就描述了在这样两个“仲夏疯”的夜晚，由“魔汁”引发的冲突以及有情人终成眷属的爱情喜剧。

几年前去庐山，在寺庙的青板石上读到了白居易的诗句“人间四月芳菲尽，山寺桃花始盛开。”由于海拔和气候的关系，世上真的出现了晚熟的桃花，当山下的花纷纷开败了之后，山上的桃花才灿如云霞般地怒放了，不凑热闹，倒落了个一枝独秀，以至于还留下这么一句千古传唱的佳句。

等到秋天，纷纷扰扰的时光过去了，天地间忽然一片萧索，一场秋雨一场寒，落英缤纷，花的影子都不见了，所以多愁善

感的林黛玉才会悲秋伤春：“花谢花飞飞满天，红消香断有谁怜……明媚鲜妍能几时，一朝漂泊难寻觅。花开易见落难寻。阶前愁煞葬花人……试看春残花渐落，便是红颜老死时。一朝春尽红颜老，花落人亡两不知。”真的是愁肠百结、百转千回。这时候，百花开罢，只有菊花还怒放，不过菊花虽美，却不能当爱情的信物，它更适合寄托哀思。美是一样的美，用途却大相径庭。

到了冬天，白茫茫一片大地真干净，在这一片单调的白色中，怒放的梅花成了世间唯一的风景，“已是悬崖百丈冰，犹有花枝俏，俏也不争春，只把春来报，待到山花烂漫时，她在丛中笑。”毛泽东的《卜算子・咏梅》是我从小便喜爱的诗句。这首诗大概化自陆游的“驿外断桥边，寂寞开无主。已是黄昏独自愁，更著风和雨。无意苦争春，一任群芳妒。零落成泥碾作尘，只有香如故。”也是《卜算子・咏梅》的词牌，都是我极爱的。梅花，不但美，还代表了一种情操，一种不惧严寒、不畏艰苦的勇敢，所以才惹得一代伟人、才子为之倾心。在人间芳菲全尽的时候，梅花笑傲枝头。若能做梅花一样的女人，那是另外一个至高的境界了，美而稀有，与众不同，坚毅沉着，经得起岁月的风霜雪雨，从不畏惧，让人在爱的同时，还油然而生了一种敬意。

也许做什么样的花，不是我们能够选择的，我们能做的，只是尽量将花期延长。保持一颗童心，保持一份简单的快乐，保持对生活的热情，在属于自己的季节尽情绽放。

晚开的花晚败，真的是这个道理吧。

010 · 受得了委屈，成得了事

年轻气盛的时候，总是一点委屈都受不得。凡事泾渭分明，一便是一，二便是二，对便是对，错便是错，一点马虎不得，一点委屈不受。现在想想真是太可笑了，曾国藩有句话很触动我："受不得屈，成不得事。"想来凡能成大事的，必定先受了许多委屈，连功名显赫、位高权重的曾国藩尚且如此，何况他人呢?

韩信能受胯下之辱，武则天实力微薄时俯首听命于王皇后和萧淑妃。忍耐是一种理智，一种美德，更是一种成熟。"君子忍人所不能忍，容人所不能容，处人所不能处，为人所不能为。"能在各种困境中忍受屈辱是一种能力，而能在屈辱中忍辱拼搏更是一种本领。

忍耐更是佛家的智慧。据说，佛家寒山大师一日问拾得大师："世间谤我、欺我、辱我、笑我、轻我、贱我、厌我、骗我，如何处置乎？"拾得云："只是忍他、让他、友他、避他、

耐他、敬他、不要理他，再过几年，你且看他。”

受得了委屈，方成得了事。

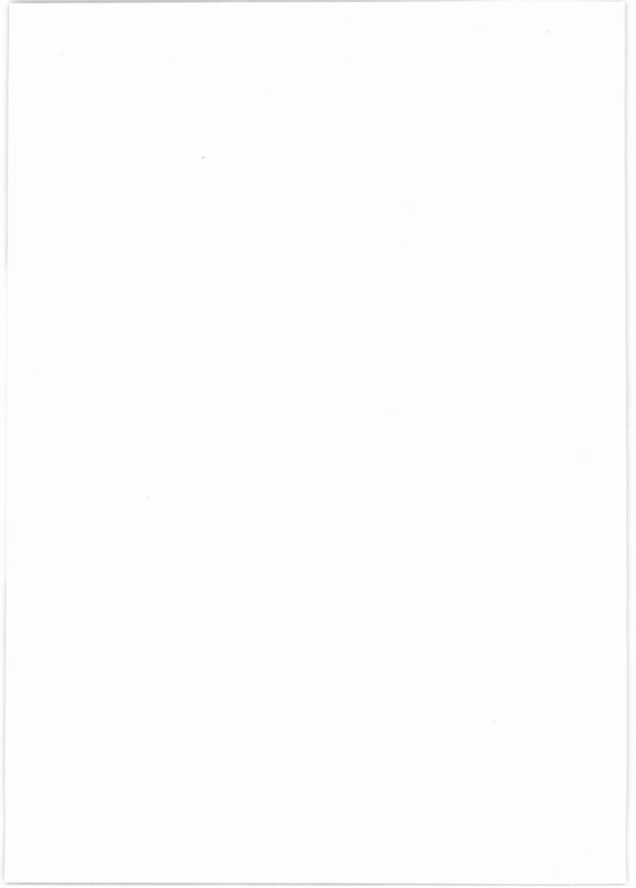
受不了委屈的女人，是因为她们太爱自己，太迁就自己。戴安娜王妃忍受不了“这段婚姻中有三个人，太挤了”，而勇于追求自己的爱情。这份勇气可嘉，她的选择似乎也没什么错，但现实却让人失望，戴安娜和她的爱郎香消玉殒、死于非命。

英国王妃卡米拉虽然不美丽，不年轻，但是她有耐心，当世人骂声如潮时，她依然能受得了这份委屈。更重要的是，她肯为自己所爱的人忍辱负重——即使她在超市中被人当众扔了面包圈，但是她依然不辩解，是她真的不委屈吗？她一定也是委屈的，但是她愿意忍受这些委屈。查尔斯传记作者说，王子在她身上找到了“温暖、理解和他一直渴望却从未在其他人身上找到的坚定性”。

结局大家都知道了。卡米拉笑到了最后。

所以，做人就不要怕受委屈。“委屈”固然不一定可以“求全”，但一点委屈都不愿受的女人，肯定与幸福无缘。

第三章 女人啥最重要



001 · 聪明女人一生的追求

女人一生应该追求什么？年轻？美貌？财富？爱情？幸福的家？别人的尊重与仰慕？

是，又不全是。

在我看来，聪明女人一生应该追求的只有六个字：健康、美丽、快乐。不管在现实中，你扮演着怎样的社会角色，只要你内心是快乐的，你就是幸福的；不管你有没有钱，只要你的身体和心理是健康的，你就有骄傲的资本；不管你多么默默无闻，在爱你的人眼里，你是美丽的，你就是成功的。一个内心不快乐、被病痛折磨、心灵不美丽的女人，即便她再有钱、再有名利也是不幸福的。

女人一生最重要的是健康，因为没有健康、快乐、美丽就无从谈起，所以我们一生孜孜以求的就是健康。

世界卫生组织（WHO）曾对健康进行了界定："健康乃是一种身体的、心理的和社会适应的健全状态，而不只是没有疾病或

虚弱表现。”由此可见，健康不仅指躯体健康，还包括心理健康和社会适应的健全状态。所以，要想拥有完整意义的健康，心理健康是不可缺少的，它是健康的重要组成部分。

一个人，不论性别、年龄，只有心理健康，其行为才合理正常。也只有行为合理正常，才能正确处理工作和生活方面的事情，工作才有成效。否则，如果由于压力过大，超过一个人身体和精神的承受力，势必会出现心理问题，出现心理疾病，比如，强迫症，抑郁症等心理疾病，那么，其行为就会出现异常，在这样的情况下，就会影响一个人的正常工作和生活。

比如，2011年国庆期间苏州大学两大学生跳楼自杀；某商场遇一“貂皮女”扫货300万付款时走人；还有《道德与法》栏目曾报道的18岁少女残忍杀害邻居家8岁女童，原因是想自杀而没有勇气；等等。这些荒唐的行为和想法都是由于其心理出现问题，有了心理疾病而产生的。所以，只有心理健康才有行为健康。

同样，一个人只有拥有健康心理，其抗压力才强，心理素质才高，心态才好，才会随着社会环境和条件的变化不断地调整自己的心态，遇到困难才能轻松应对。

有了健康的身心，我们就要努力做一个快乐、美丽的女人。有句话说得好，世上只有懒女人、没有丑女人。女人的相貌固然不同，有美有丑，但适当地修饰自己，则是每个女人必须做的功课，这也是爱生活、尊重别人的一种表现。曾于报纸上读到，我最欣赏的女作家严歌苓女士每天在家写作，大约也

是不着粉黛，衣物以舒适为主，但丈夫下班回家之前，她必得化精致的妆，换一身性感的衣裙，有人认为这样做很矫情，没必要，我倒很赞同这种做法，至少说明了她是很爱她老公的，体现的也是一种生活情趣。“女为悦己者容”，一个女人，甭管再有才华、再有权势，在自己爱的男人面前，做个千娇百媚的小女子，总是没错的。

有人说，四十岁之前的相貌是爹妈给的，四十岁之后相貌好坏就靠自己了。这话说得没错，女人，仔细保养，那是修外在。不断从书本、人生阅历中吸取知识、感悟，修得内心丰富、强大，才是真正的内外兼修、秀外慧中。最可惜的是年少时美貌如花的女子，到了中年，开始放松、懈怠，暴饮暴食、不修边幅，把自己搞成了一个邋里邋遢的中年肥婆的形象，那可真的是暴殄天物了！人到中年，还注意饮食、保养，不让自己过度肥胖，在我看来，是克己自制、修养良好、热爱生活的表现。

至于快乐与否，我们只需要这样想：快乐还是不快乐，都是一天，干吗不快乐呢？如果你没钱，没事业、没青春美貌还能天天快乐，那就是赚了。而且，中国有句俗语：“笑一笑，十年少。”既然快乐还有这好处，干吗不快乐呢？

002 · 心态决定一切

好心态决定好人生。有个著名的故事：有半杯水，乐观的人看到高兴得惊呼："太好了！还有半杯水呢！"悲观的人看到会怏怏不乐："哎呀，只剩下半杯水了！"客观世界相同，主观感受却完全不同。

做任何事，成功与否，都取决于是否有个好心态。最近，有位叫李少聪的作者写了这样一本书《女人好命不如好心态》，她的一些观点我颇为认可，现摘录如下：

如果命运注定不能改变，那么能改变的就是你的心态。心态不好，拥有香车别墅，日子过得再光鲜，也寻不到幸福的踪迹。心态好了，日日粗茶淡饭，即使生活窘迫，幸福的感觉也能时时处处冒出来。

生活是由思想组成的，快乐的女人不是因为拥有太多，而是因为拥有积极的思想。如果你想让这个世界变得美丽，常常能看到"青草池边处处花"，"百鸟枝头唱春山"，那么请先征服你

自己的悲观吧！

小的时候，女孩们总是梦想着自己就是童话里的公主，一定会有一个完美的结局。但是，长大了，就请将这个梦用彩色的丝带扎好，装在那个永远密封的玻璃瓶里吧。因为，我们必须学会向现实妥协，适应现状。

其实，女人越活越明白，好多道理到三十岁以后才能想明白，对自己的生活、工作以及身边的人，才会有个科学、客观的评判，心里才不会凄惶、矛盾、患得患失，才能安然享受生活的美好，并在厄运来临之时坦然接受。心态变了，顺势而为、顺其自然，凡事不可强求，也是我们成熟的表现。

某电视台播出了光线传媒制作的《电影往事》，采访了好多我们小时候活跃在电影圈的炙手可热的女明星。里面穿插了不少她们主演的影片镜头以及佳人年轻时的照片，真美啊！要知道，那个年代没有整容也没有照片PS，那可是地地道道的自然美啊。

时光飞逝，美人迟暮，是最让人失落的。但是生老病死，是自然规律。谁都会老去，让我们以平和的心态接受自己渐渐老去的事实。可不少女明星为了登台竞艳，平时要做不少功课——打防皱针、隆胸等等，哪一项都是既花钱又受罪的。相比之下，我更欣赏秦怡、陶玉玲、王晓棠等人，岁月让她们变得不再年轻，但岁月的沉淀却带给她们别样的美丽，一种符合她们年龄阶段的自然美。而早年名满天下的北影厂花张金玲、李秀明早已远离影视圈，张金玲潜心作画，李秀明投身商界，都活出了不一样的精彩。

绝大多数女人的一生，从开花到凋谢，总是默默无闻、无人知晓。而至少她们曾经绽放过，如烟花般绚丽，储存在某些观众的记忆中，或许一生都挥之不去，证明她们曾经美丽过。

纵使再绚丽，也会归于平淡，没有人会永远站在舞台中央。但那份平和、成熟的心态确实需要修炼。

2011年，林青霞成功转型，携新书《窗里窗外》来北京签售。只见大美人一身墨绿装扮，虽然风华已逝，但言语之间多了份淡然、从容，一句“不要叫我美人了，做美人很累的”，似娇似嗔，让人恍惚觉得她还是多年前那个美丽超凡的青霞。学会淡然面对岁月的流逝，学会欣赏自己每个年龄段的美，我认为，这也是一种智慧。

003 · 有趣的女人才会风情万种

有人采访李银河，说起当年嫁给王小波的事，李银河说："嫁给他是因为他有趣，人生如此短暂，有趣是多重要的事啊。"

说得好，有趣多么重要呀，它比房子、车子、票子可能更实惠、更贴心。《超级访问》的男主持戴军在谈到他的搭档李静时讲了下面一番话："她选择做一个有趣的女人，做个有趣的女人会让身边的男人如沐春风。"

如沐春风，这个词用得好，这种感觉不是随便一个女人能带来的，甚至它跟美貌、年龄、教养都无关。只是有趣。

戴军讲了这样一件事用来佐证。有一天，李静在家里相夫教女，她看着电视上日日都在PK的节目，觉得实在无聊，就对她先生说："我们也在家里PK一下吧。"

她先生疑惑地看着她。

李静说：我们在客厅里放个箱子，然后问女儿，你喜欢爸

爸还是喜欢妈妈？输了的那个就拉着箱子哭着说，虽然我被PK掉了，虽然我要离开这个家，但是，我还是要对你们说，我爱你们，然后就走出门去。

她先生冷静地看着李静，一分钟后说了一句："神经病！"

但是，我相信，没人在的时候，她先生一定会偷着乐，他娶了个多么可爱的太太，可以让一个平淡的午后变得这么有趣。

我和先生之间，经常也会有这样的有趣之事发生：

有一天，我和老公带着当时九个月大的儿子玩，看着爷俩玩得正酣，我想逗逗老公，说："本来觉得儿子长得没那么帅。"老公警觉地抬起头，我故意顿了顿说："可是和他爹一比，还真是帅得很。"老公愤恨地抬头瞥了我一眼，我刚觉得自己占了便宜，表情愉悦起来，谁知老公飞快地回了一句："本来没觉得儿子有多聪明，可是跟他娘一比，显得聪明多了！"我瞪了他一眼，悻悻地说："算你小子反应快！"

有一天，我谄媚地靠近老公，大肆吹捧说："老公，我好佩服你啊！"老公抬起头，用渴望的眼神鼓励我说下去："你真是太有眼光了，看人太准了！"老公脸上略微浮现得意之色，我接着说："你找了个多好的老婆啊，太有眼光了，太有眼光了！"老公看着我，愣了足足三秒钟，说了句："恬不知耻。"

老公正要出门，我由衷地赞美了一声："哇，老公，你今天穿这身衣服简直太酷了！让我想起了一个网站的名字。"老公头也不抬地说："酷6。""答对了！耶！"我们击掌相庆。你看，这就叫心有灵犀一点通——我老公姐弟八个，他排行老六。

这么一说大家就应该懂了，想要抓住男人，女人需要展示自己的顺序应该是这样的：智慧、柔弱、红颜薄命；或者反其道而行，刁蛮、有趣、装疯卖傻。

这些也是能降伏男人的东西，而容貌就被推到了最后。

戴军这话说得没错，生活是平淡的、激情是会消退的、审美是会疲劳的、相看是会两厌的，但有趣是新鲜的、难能可贵的。

有不少的女人常常认为只有外貌好的女人对男人才有吸引力，事实上却并非如此，大多数的男人都更喜欢和有趣的女人交往。他们喜欢用一种平等的眼光看待女人；也喜欢用他们的智力，以一种有趣的方式跟女人们较量或调情。

我们身边总有一些这样的女人，让人无可挑剔，她们也是名副其实的好女人，可是我们从来都不会觉得她们是精彩的女人。

一个精彩的、有趣的女人，在我看来，是见识多、兴趣广泛的女人。和她聊天，你会觉得有趣，并且总是能够找到共同的话题；她应该乐于尝试新鲜事物，并且热爱运动，从她的身上你总能感觉到一种朝气蓬勃的力量和积极向上的生活态度；她会安排好自己的生活，不会让自己的生活总那么一成不变。她可以是老师、学生、商人、公司职员、记者、出租车司机……这个女人独特的经历造就着她内心的丰富。每次你和她在一起的时候，都能得到一些新的想法。也许是你和她截然相反的观点能碰撞出一些火花，也许是被她的幽默启发出了那么一点儿灵感。

所以，姐妹们，尝试着做一个有趣的女人吧。

004 · 腹有诗书气自华

韩国大型历史剧《明成皇后》是我非常喜爱的一部韩剧。它以恢弘的历史画卷、辛酸的人生坎坷、险恶的宫廷倾轧吸引了众多观众。该剧以十九世纪后半叶发生在朝鲜半岛上的政治事件为背景，细致、深入地讲述了李氏王朝最后一位皇后的人生经历。

明成皇后15岁入宫，凭借自己的聪明才智和政治天分成为王宫内外执掌实权的第一人，把握着江山社稷、黎民百姓的命运。然而，至今让我记忆犹新的却是小皇后刚刚进宫时的表现。

刚刚进宫时，皇上宠着比他年长的李妃，对明成皇后不理不睬。明成没有气馁，也不急于与别人争宠，而是利用这难得的清闲，静下心来如痴如醉地读书，为日后掌握帝国实权打下非常好的基础。

一个女人，若只有娇媚容颜、傲人身材，但思想、语言却空洞、浅薄，只能让人贻笑大方。就连1000多年前的武则天也知

道：“女子，不能以色侍君。”

前两天浏览网站时，意外发现一篇美文。书中观点我颇赞同，现摘录如下：

有这样一些女人，她们喜欢书。买书、读书、写书，书是她们经久耐用的时装和化妆品。她们衣着普通、素面朝天，走在花团簇锦、浓妆艳抹的女人中间，反而格外引人注目。是气质，是修养，是浑身散发的书卷味，使她们显得与众不同。“腹有诗书气自华”，这句名言形容她们是再合适不过了。

小时候我家境不甚宽裕，父母给的零花钱常常以角和分计算，尽管如此，还是偷偷攒下来，去新华书店买小人书。小学四年级，我就陆陆续续读完了《聊斋志异》，读后居然兴致大发，写出了一篇聊斋故事。男主人我还记得叫永子柳，他的妻子是王氏。永子柳因嫌妻丑，对她倍加冷落，王氏一气之下，投井自杀，化为厉鬼纠缠永子柳。现在想想倒是有趣的很，一个刚刚十岁的小孩，懂得什么叫夫妻恩爱？偏偏写出这么好玩的东西。

对于书，不同的女人会有不同的品味，不同的品味会有不同的选择，不同的选择得到不同的效果，因而演绎出一道女人与书的风景线。

有的女人，读书是为了获取知识，增长才干。她们比较注重思想性强、有哲理、有深度的书。书提高了她们的人生境界，使她们生活得很充实。这样的女人本身就是一本书，一本耐人寻味的好书。

有的女人，读书是为了愉悦身心，陶冶情操。她们喜欢读唐

诗宋词，读古今中外优美的散文，在悠悠哉哉的闲适中修身养性，铸就淡泊平静的一生。这样的女人清新素净，非常可爱，像似一首诗。

而我最喜欢读的，第一是史书，因为史书可以让人探寻历史规律、探究人性真相，掩卷而思，总有收获。有段时间我迷上《明朝那些事儿》。它是对正史的通俗化表达，既普及了历史知识，又让人会心一乐，真是有用又好玩。

第二喜读的是古典诗词及美文。我常常沉浸其中，清词丽句宛如香茶扑面，咀嚼再三、意蕴悠长，使身心得到彻底的放松和愉悦。最近在读的是安意如的《当时只道是寻常》、《人生若只如初见》、《思无邪》等。

第三喜读的是社会科学类书籍，尤其心理类、哲学类书籍，以吸取智者的研究成果，更理智、更智慧地面对生活；最近在读的是美国心理学家戴维迈尔斯的《社会心理学》和西班牙智者葛拉希安的《智慧书》。

第四喜读的是游记类随笔，以弥补自己没有时间出去游玩的遗憾。我家中常备《出城记》；最近准备读的是徐俐老师与丈夫张天蔚合著的新书《垭口》，里面记录了两人从决定到完成“梅里雪山转山”这一极限旅行的全过程。喜欢徐俐后记中的那句话：“人生在世，不是人人都有机会试探自己精神和肉体的极限，若有机会，不妨纵情一试！”

第五喜读的是育儿类书籍。身为母亲，担负着培养与教育孩子的重任，而我很希望自己能担当好这个角色；家中常备的是

《男孩穷养、女孩富养》、《13岁前，妈妈改变孩子的一生》、《培养了不起男孩的绝招》、《富爸爸不如好爸爸》等。

第六喜读的是财经类杂志和书籍。我热衷解经济运行态势及各种商业运行之理，为的是和先生能琴瑟相和。最爱读又每期必看的有《中国企业家》、《环球企业家》、《财经》、《新财富》、《英才》、《地产》等。

第七喜读艺术品收藏类书，以见识各种奇珍异宝，领略前人丰富的艺术积累和文化积淀，欣赏各种巧夺天工的艺术形式——那是人类文明的瑰宝。我家中有各类装帧精美、图文并茂的书，如《珍瓷录》、《珠山八友》、《故宫博物院藏明处青花瓷》、《江西藏瓷全集》、《青铜艺术》、《它们曾经征服了世界——中国清代外销瓷》、《中国书画大全》等。

第八，就是一些小说了，但小说我偏爱严歌苓、安妮宝贝等女性作家的。它们的构造奇思妙想，主人公特立独行、个性斐然的生活方式，以及细腻、冷艳的遣词造句，都让我着迷。刚刚花三天时间读完了安妮宝贝的《春宴》，她给我展示了一种不一样的生活、不一样的爱情、不一样的世界，这种与我迥异的东西让我着迷。

此外，还有中医养生类书籍，甚至美食烹调都是我爱读的。最近又爱上了读佛书以及南怀瑾老先生的文集，那里面既有大智慧，又有冲淡平和的心态，读之能令人豁然开朗、心平气和、超然世外。

读书是女人的立身之本。喜欢读书的女人，学历可能不高，

但一定有文化修养。我们经常说，要做个有文化的人，而不只是有知识的人，因为有学历并不代表有文化；有文化修养的女人大都知书达理，处事冷静，善解人意。她们善于思考，遇事善于分析，能抓住问题的根本和要害，从而妥善解决；她们多的是深思熟虑、少的是盲目冲动。

在独处幽居之时，她们并不因寂寞而自怨自艾；

在高谈阔论时，她们旁征博引、言之凿凿、令人信服；

于处世判事之际，她们常常使人感叹智慧的力量和巾帼不让须眉。

她们时而灵秀、时而周密、时而严谨、时而明智，按情势需要不断变换自己，这经常会给人以惊喜。

然后，书读得多了，智慧再经过淬炼和升华，也要写出自己的感悟、心得与体会，把更多好的东西与人分享，鼓励在俗世中奋力前行的人们要乐观、自信和坚定。更多的是把自己生活中的甜酸苦辣、喜怒哀乐幻化成文字与人交流。

女人写的书，笔触细腻而温婉，思绪灵动而敏捷，字里行间溶入女性独特的精神气质和心灵体验。她们对生命过程的阐释，对生存状态的抗争，对人生价值的追求显示出一种参与社会的责任感。如今，女人写的书，不仅女人爱读，男人也爱读。

以色侍君不能久也。再美的容颜也有凋落的时候，一颗丰富、博大、深沉、宽广的心却是任何人无法取代的。因为有了这独一无二的内在，你变成了独一无二的你。

书让女人变得聪慧，变得坚韧，变得成熟。女人要懂得：包

装外表固然重要，而更重要的是心灵的滋润。和书籍生活在一起，永远不会叹息。罗曼·罗兰如是劝导女人："多读些书吧，读些好书，知识是唯一的美容佳品，书是女人气质的时装。书会让女人保持永恒的美丽。"

我喜欢读书，也喜欢爱读书的女人。

005 · 修炼成精

有些女人，初见时不觉得惊艳，但一接触就觉得与众不同、令人难忘。是什么让她如此吸引人？恐怕就是“气质”二字了。

一个有思想、有见地、有追求的女人，眉宇之间必然锁着一股坚毅、灵秀之气，言谈举止间也温婉、大方，使人如沐春风，乐于与她交流。

气质是修炼而成，幸福、豁达、淡然的心态也需要修炼。什么样的女人会得到幸福？绝不是整天期期艾艾、患得患失的女人。会忍耐、会事事替他人着想，着眼未来、不为一时一事得失斤斤计较的女人。这样的女人，不管美貌与否，最终才能紧紧攫住男人的心，也便能获得传说中的幸福。幸福其实很简单，它由忍耐、耐心、大度促成，一个事事要求完美的女人，她的幸福永远在不可知的远处。

但做成这样的女人，又谈何容易？想必她千难万险已经修炼

成精。她的大气、宽容和襟怀，绝不是一般小女人使点心计、装一装就能实现的——那样总是能让人看出马脚来。这样的女子，需要有一颗宽厚的心，受得住委屈又时时能警醒。古人说："吾日三省吾身。"这样的女子，让男人又敬又爱，再也离不开。

曾经以为自己心怀宽广，谁知在某些事上，居然也是小女人范儿：爱钻牛角尖、自寻烦恼。世界本不是你自己胡思乱想的样子，但思想就是拐不过弯来，如同走入思想的黑胡同，越走越窄，这样的性情还需百般锤炼，才能真正的大气而成熟。我身边的亲友，有这样的智慧和心胸，基本上达到修炼成精地步的，是我的弟妹小燕。

虽然她并不是美貌如花、才学深厚，也没有什么大的成就，一生可能就在一个小地方从事一份普通的工作，相夫教子，但她却是个有人生智慧的人。她大度平和、无欲无求，吃得下委屈，善于为别人着想，因此赢得了一家人的尊敬和喜爱。在某些事上，我还很佩服她。

一个人真正经历过之后，才会很淡定，极少有大悲大喜了。有的阶段我们无法跨越，只能经历，然后靠悟性、智慧去不断地总结。

006 · 女人就要“好色”

我说你是人间的四月天；
笑响点亮了四面风；轻灵
在春的光艳中交舞着变。
你是四月早天里的云烟，
黄昏吹着风的软，
星子在无意中闪，
细雨点洒在花前。
那轻，那娉婷，你是，
鲜妍，百花的冠冕你戴着，
你是天真，庄严，
你是夜夜的月圆。
雪化后那篇鹅黄，你象；
新鲜初放芽的绿，你是；
柔嫩喜悦水光浮动着

你梦期待中白莲。

你是一树一树的花开，

是燕在梁间呢喃，

——你是爱，是暖，是希望，

你是人间的四月天！

——林徽因《你是人家的四月天》

人间四月天，芳菲争艳、万紫千红，让人目不暇接、美不胜收。还有什么比这能更恰当的比喻一个女子的美好?

而世间缤纷的色彩，却被擅长装扮的美丽女子穿在身上、戴在头上，构成一幅幅明媚、动人的画。她们装点了自己，也装点了这个世界。所以，聪明的女子必是擅长装扮自己的女子，也必是天生的色彩大师。

曾经听过于西蔓女士讲的色彩与视觉形象一课，以前早就听说过西蔓女士，也见到她频频在电视上露面，知道她开了间色彩工作室，还写了几本关于色彩学的书。那天听了她的讲座，感觉还真是长见识了，对平常的穿衣打扮更有心得了，对个人形象建设也更有自信了。

西蔓女士讲了这么几个概念:

1. 每个人都是一个资源体，要明白自己的资源优势，然后大力加以强化。比如你的腿长得漂亮，其他地方就要淡化处理，力求不引人注目，单单突出腿，可以穿短裙、瘦腿裤，戴脚链，等等。可以，“无所不用其极”，目的就是让人注意到你的腿。

对其他长得不太如意的地方，能忽视就忽视，能让人看不见就最好看不见，实在忽视不了的，就买闪光的饰品转移注意力，大家都看那精致漂亮的粗项链了，谁还注意到你脖子上的褶？所以缺点千万不要想尽办法去美化，再怎么美化，也不如你的优势突出。比如说你眼睛小，拼命地画眼线眼影，结果会使眼睛显得更小，很简单，欲盖弥彰嘛。

2．对色彩的选择要符合自己的身份和风格。比如灰色，就显得很高贵。这点在与国际频道的徐莉老师交谈时，她也曾提到过这个观点，看来是英雄所见略同。

3．人分暖色皮肤、冷色皮肤，均衡形象和非均衡形象，一定要找准自己的定位，才不会穿错衣服。

总之，女人要“好色”，而且会“好色”，选对适合自己的色彩，把自己和这个世界打扮得绚烂多姿。

在生活中，总是能看到这样的女子，本来长得不错，可不太懂穿衣打扮，总使人觉得平淡；也有这样的女子，虽然五官长得很平常，可打扮出来总叫人眼前一亮。对于我们播音员、主持人来讲，怎样穿衣，注意色彩的搭配，在镜头前表现出一种怎样的气质，更是必备的功课。

比如：

银灰色显得知性干练。

桃红色显得人年轻、娇嫩和气色好。

黑色显得端庄大气，搭配白色或其他彩色裹胸，或配以精致饰品，可以打破沉闷。

竖条纹连衣裙，颜色鲜艳、吸引人眼球，而且显得身材修长。

绿色丝绸质地的小礼服，显得华贵、青春。

粉色系甜美可爱，女人味儿十足。

芥末黄让人眼前一亮，提神。

红黑搭配，是永远的经典。

白色，纯洁、高贵、优雅，彰显气质。

装点这个缤纷世界的，除了我们五颜六色的服装、配饰，还有丰富的追求与个性。女人，天生就是装点这个世界最美丽的色彩。

007 · 脸蛋和身材

前段时间看新闻，看到已经七八十岁的老太太在走模特步，从背影看，袅袅婷婷、修长苗条，宛如十八九。我心生艳羡无际，想若自己到那般年纪，也能保持这般较好的身材该有多好。

女人，保持一个窈窕的身材，很重要。

有多重要?

如果让男人评选，在某种程度上，女人的身材比脸蛋更重要。

我们可以容忍皱纹爬上自己的脸庞，却一定要尽可能减掉自己身上的赘肉。

其实，除了疾病造成的身材走样，我相信，赘肉和脂肪其实是不难减掉的。

保持好身材，除了吃饭要注意外，锻炼自然必不可少。于是每天早上八点钟，我会准时去公园，和几位五十六岁的阿姨跳民族舞。无论是西藏舞还是蒙古舞，我们和着优美的音乐，跳得酣

畅淋漓，这一天的心情也会非常舒畅。

这些阿姨们因为风雨无阻的日日锻炼，身材大多苗条，脸色也很红润，举手投足间，有一种说不出的柔美和自信，惹得过往的行人纷纷围观，加入她们队伍的人也越来越多。我因为受不了这种美的诱惑，也成了她们当中的一员。随着节奏感强的动感音乐，翻转、旋转、身体打开、收紧，做出最美最舒展的动作，有一种发自内心又贯穿全身的愉悦和舒畅，而且不一会儿就大汗淋漓了。这群一起跳舞的阿姨，大多数已经退休了，闲来无事，锻炼身体、陶冶情操就成了她们最大的追求。

美国总统林肯曾经说过："一个人到了40岁，就应该为自己的容貌负责。"理由是："经过40年的生活体验，从观念、情感、意愿到行为与人际互动，自己的相貌、气质、风度如何，当然不能再找任何借口来推脱责任。"

而美丽身材不是通过外界所能改变的。虽然有一些女人通过节食使自己达到减肥目标，但如果节食不当，随之而来的是一些副作用，即：贫血、缺水等营养失衡症状。有关专家指出，控制体重的根本方法是饮食适度，营养均衡，坚持锻炼，增强自制力，培养良好的生活习惯。

据说宋美龄平常饮食非常节制。她平日特别喜欢吃水果、生菜，每天都会量体重，只要稍微重了些，立刻改吃青菜沙拉。如果体重恢复到标准以内，就会吃块牛排。她经常按摩，让全身血液循环通畅。她当年以95岁高龄，还能做10下仰卧起坐；即使躺在床上，也会做做上肢运动。

比比宋美龄，我们好多人是否会心生惭愧？有文化、有自制力的女人大多看上去都很有涵养，也很少发胖，因为她们绝不允许自己得过且过、放任自流。有好友从大学毕业到现在，体重一直保持在55公斤左右。她在饮食上确实很注意，有几点可以和大家分享：

尽量少吃油炸食品；

挑新鲜的食物吃；

将容易使人发胖的佐料丢掉，如沙拉酱、糖等；

不要把容易让脂肪囤积的食品，比如蛋糕和冰淇淋放在一起吃。

关于睡觉：要养成按时入睡和起床的良好习惯，遵循客观规律。

每天准时起床（包括节假日）。

即使失眠了，也不要老是躺在床上。该起床时就和平时一样起床。

白天尽量不午睡。

起床后稍稍做一些体育锻炼。

进食定时，晚餐不宜过饱。

黄昏后尽量避免食用和饮用使中枢神经系统兴奋的食物、饮料和药物。

入睡前避免阅读带刺激性的书报、杂志，避免看刺激性的电视节目。

入睡前有条件时最好温水淋浴、盆浴或洗洗脚。

入睡前做些放松活动，如按摩、推拿、气功、静坐等。

卧室环境要舒适，避免强光、噪音，温度适宜（18～20℃）

要调整情绪，心情不好的时候是很难睡好的，必要时请心理专家来辅导。

只要持之以恒，注意生活中这些细节，增强自律，好身材就会持续到老。

美国作者黛尔・海顿写了《美丽一生的五项法则》，是她认为能美丽一生的准则：

展示你的美丽：注意仪容，展示真实的你；

滋养你的心灵：为自己花时间，开发内心世界；

呵护你的身体：为身体健康，创造能量与力气；

开发你的智慧：吸取自身经验，认识自身智慧；

联系你的亲友：与家人，朋友，社区保持联系。

美丽一生的法则教会我们从内到外地呵护自己，同时使我们不断成长，使我们活得更聪明，让我们认识使生活更美好的东西，鼓励我们积极进取。美丽一生不再是个梦想。

008 · 孩子是上帝给你的礼物

女人年岁越大，母爱越发浓厚，越爱孩子。舐犊之情，令人动容。其实男人也是如此。

一直感觉生命的缔造是个奇迹，并心生感动：一个小生命，因为你和某个男人相爱而降临世间，而他（她）身上流淌着你们的血液，有你们的遗传基因，可以开口叫你们爸爸妈妈。在这个世界上，与你们结成最亲密的血缘关系，相互爱、相互扶持，直到生命的尽头，还依然相亲相爱，这是一件多么神奇的事啊！

最近，奥巴马写给女儿的信被结集出版。此书是奥巴马给女儿的几封信的合集，其中涉及到的有创造力、聪明、勇敢、心灵医者、坚强、善良、不放弃、大家庭一分子、善于激励他人、等等，而且通过十三位具有开创性的美国英雄来表达这些理念。无论是乔治亚·奥基弗的艺术才华，还是杰基鲁滨逊的过人勇气，无论是海伦·凯勒的精神力量，还是乔治·华盛顿的爱国情操，奥巴马正是在这些人物身上挖掘出闪光的精神品质，以优美的笔

触引发我们的思考。

让我们感受一下奥巴马家教的魅力吧："孩子，我可曾说过，你是多么富于创造力？有一位女士叫作乔治亚·奥基弗，她走进沙漠，描绘花瓣、枯骨、树皮。她引领我们从细微处发现大美：岩石之坚、羽毛之柔。"

"孩子，我可曾说过，你是多么聪明？你用奇思妙想去编织伟大的创意，有一个人，名叫阿尔波特·爱因斯坦，他把心中的图画变成巨大的科学进步，他用能量和光改变了世界。"

"孩子，我可曾说过，你是多么勇敢？有一个人，名叫杰基·罗宾森，他是一位棒球运动员，他用球场上的表现告诉每一个人，怎样把恐惧化为尊重，把尊重化为爱。他舞动球棒，带着狮子般的优雅和力量，他把勇敢的梦想传递给其他追梦人。"

"孩子，我可曾说过，你是一个心灵的医者？西延·布尔是苏部落的良医，他治愈了受伤的心灵，使破碎的承诺兑现。他说，'人和人之间是不同的，这不是一件坏事，苍蝇不必变成乌鸦才有和平。'他虽曾一度入狱，但他的精神在这片广袤的土地上翱翔，他的智慧代代相传。"

这声声对孩子的温柔呼唤，让人看到了一个大男人在叱咤风云之外的另一面，作为父亲的一面。不管男人、女人，对孩子的那份爱大概是最自然、最纯粹的一种情感。儿子出生时，我已经三十多岁，对他爱到无以复加。从他出生起，我便开始断断续续地写日记。可尽管如此，还是不能尽数他可爱之处的万分之一。

作家周国平为自己的女儿妞妞（不幸夭折）和啾啾都写过

书，那痴情的父爱让我们陶醉。他也是以日记的形式记录了女儿成长的点点滴滴，在他《宝贝，宝贝》这本书里的序言部分，他写了这样一段文字："我的女儿，你原本完全可能不来找我，却偏偏来了，选中我做你的父亲，这是何等的信任。如果有轮回，天下人家如恒河之沙，你这一个灵魂偏偏投胎到了我的家里，这是何等的姻缘。如果有上帝，上帝赐给了我生命，竟还把照看你的荣耀也赐给了我，这是何等的恩宠。面对你，我庆幸、我喜乐、我感恩。"

对自己的孩子，我同样有周国平这样的心情：庆幸、喜乐、感恩。我用日记记下了儿子成长的点滴，现摘录几段：

儿子东东不足八个月时，已经有了一个小小的社交关系网：同一个小区里的西西是一个比他小一个多月的小姑娘，小樱桃是我们楼上的一个比他大八天的小姑娘。三人月龄相仿，两小无猜，人物关系其实很简单。

东东、西西偶遇于公园。我们家紧靠公园，每天有无数小朋友在那儿自发聚会。于是，东东遇到了西西。两个肤色白皙的男女小朋友互生好感，我羞涩的儿子伸出胖嘟嘟的肥厚手掌摸了摸西西的小手，西西笑靥如花，逗得我们这些心怀不轨的大人哈哈大笑。以后每次去公园，都跟儿子开玩笑，去找西西啦。小朋友其实不太懂，但每次都很配合，做出欢欣鼓舞的表情。

小樱桃是住我们楼上的邻居，她的妈妈和我是孕友。我们几乎同时生产，巧的是还在一家医院，因此时常交流心得体验，这种交流一直延续到孩子出生之后。小樱桃大眼睛、大脸盘，但是

神情严肃，让东东有些敬畏。

一次小樱桃来我家做客，在东东的儿童天地里玩玩具。没想到小小的人儿便有了自私之心，东东看到自己心爱之物被小樱桃玩来玩去，有些不悦，但不知如何表达，于是发出嗷嗷的吼声，妄图震慑一下，谁知这年月才是“谁说女子不如男”，小樱桃回报一声长啸，倒吓得东东一愣，随即大放悲声，继而号啕大哭。我实在看不下去了，朝他怒喝一声：“嘿，你是个男人！别让人笑话！”但东东显然不解此意，继续大放悲声。

小樱桃毕竟大他八天，而且颇有点早熟，她过来拉拉他的手、蹭蹭他的脸以表安慰，谁知东东哭得更厉害了，眼泪已如滔滔江水一发不可收。樱桃妈嗔道：“你这小子，得了便宜还卖乖。”我则开玩笑：“唉，现在小女孩实在太主动了，搞得小男孩倒跟受了欺负似的。”

在东东八个月大的某天，我在一旁看着熟睡了的他，突然他一骨碌爬起来，把头紧贴在我胸前，看着他两个胖嘟嘟的小手搂住我脖子，小胸脯一起一伏地、均匀地呼吸，居然又香香地睡着了。怀里抱着他软乎乎、胖嘟嘟的小身子，我忽然一阵感动，他身上有我的遗传基因，他是我和我最爱的男人的爱情结晶，他是我们俩的幸福和希望。他酷似我的相貌让我感叹生命的神奇，让我感谢上苍给了我这么健康、聪明、可爱的孩子。我真是太幸福了！

东东一周岁时，上演了抓周大戏。那时，我亲爱的大宝贝已经会走路了，而且很聪明、机灵。他二话没说，上来一把抓住了

金光闪闪的银行卡，看来也是块经商的料；第二把抓了球拍，看来还挺爱运动的；第三把抓了计算器和笔。哈哈，看来和当官无缘了。

儿子两岁左右时，有一天他做错了事，我气得大吼："你还是男人吗？"他飞快地回了一句："我不是男人!"我吓了一跳，以为他分不清男女，会说自己是女人，谁知他说："我是男孩……"我既惊奇又觉得好笑。

还有一次，东东在家把玩具扔得到处都是，我说："哥，你怎么能这样？"他很淡定地看着我，认真地纠正说："我不是——哥。"对，他当然不是哥，哥只是个传说。

今天儿子跟我说：他长大了想跟孔雀结婚。我惊奇地问他为什么，他说为了生个漂亮的儿子。儿子的想象力真丰富，但他真的不懂什么叫结婚。过几天，他结婚的对象又换了，又换成了花木兰，因为她能打匈奴。每次换人都有很正当的"结婚"理由。

儿子健康、聪明、可爱，日子在平平淡淡中过去，但每一天又充满了惊喜。虽然偶尔有愤怒、无奈，我还是由衷地感谢上帝，这辈子让我做了母亲。

009 · 愿得一心人，白首不相离

两千年前，当才貌双全的卓文君含泪写下“愿得一心人，白首不相离”时，曾经与她恩爱与共的司马相如却已经变心了，要决绝而去。那曾经绵绵无尽的相爱时光啊，那当垆卖酒的贫贱相依啊，如今看来，竟是梦一般，要烟消云散了？如今，你已经不再需要我，已经另结新欢，你若不想我，我又何必想你？

在写下《白头吟》后，文君气犹未平，执笔又写下：“朱弦断，明镜缺，朝露晞，芳时歇，白头吟，伤离别，努力加餐勿念妾，锦水汤汤，与君长决！”

与君长决！虽然刚烈，却是因为心已碎成粉末。世间哪个女子，不渴望“愿得一心人，白首不相离”？哪怕你贫贱、哪怕你不能供我锦衣玉食、香车华服，只要我们心意相通、相亲相爱、执手到老，那我，就是世间最幸福的女子。

年少时的爱情观一直不曾变过。在我看来，和物质享受比起来，感情永远是第一位的。我不会因你有钱而爱上你。自然，也

不会因你没钱而离去。

重要的是我们要心意相通、相亲相爱。

看安妮宝贝的《春宴》，对爱与感情却有死后重生般的理解与感悟。这世界也许根本没有长久的爱，爱也许只是一种激情，最终会淡化成寻常日子的相依相守。安妮宝贝对爱的理解和描述，有种深入骨髓的荒凉感，而生活，终究是日复一日的吃喝拉撒，是一男一女彼此的陪伴。

几年的法制节目做下来，节目已经多得数不清。但有一期节目让我至今印象深刻，恐怕终生不能忘记。那是黑龙江省五大连池市女子王亚文和知青刘行军之间的爱情故事。

故事得追溯到20世纪60年代末。1969年4月，一群上海知青来到王亚文的家乡德都县庆丰村（即今日的五大连池市）。庆丰村的男女老少拥到村头，观看这群陌生的“城里人”。这些穿着破烂衣服的村民中，有一个11岁的小姑娘，她就是王亚文。而这群千里迢迢来到北大荒的城里人中，有个人就是刘行军，那年他16岁。

由于刘行军喜欢医学，他到庆丰村五年后，成了村卫生所的药剂员，负责为村民发放药品。1974年，王亚文的父亲生病后到村卫生所拿药，刘行军不慎拿错了药，病重的王老汉被抢救了一夜，幸而终于获救。此后，刘行军常常内疚地去王亚文家帮着干活，一来二去，他和王家人渐渐熟悉了起来。原本对刘行军没有一点好感的王亚文开始注意起刘行军来。“那时候，我觉得刘行军文质彬彬的，身上有种别人不具备的书生气，人看起来也顺眼

多了。”一种异样的感情悄悄在少女的心中萌生了。

一次，王亚文经过一个商店时遇到了刘行军，她急匆匆地叫了一声“刘哥”，然后就走了。时间不长，她收到了刘行军第一封情书。王亚文说：“那其实是一张小纸条，我揣着纸条跑回了家。”王亚文对刘行军的“情书”没有明确答复，可那以后在与刘行军相处的时候，她的感觉就不一样了。“那时，刘行军几乎天天到我家串门。”他们单独见面的时候少得可怜，但有一次让她难忘。当时两个人走到房后，刘行军忽然亲了王亚文一下，王亚文吓得手脚冰凉、直冒冷汗。但是，就是从那时起，“我心里就认定，他属于我，我也属于他。”

1976年夏，经过近两年的相恋，刘行军和王亚文开始筹备婚事。就在这时，刘行军被保送去了华东师范大学读书。拿到录取通知书后，刘行军找到王亚文，告诉她自己学成后一定回来。

王亚文那时对刘行军的话半信半疑，当时很多知青选择回城，“我就算把他留下来，他能心甘情愿地在农村待一辈子吗？”王亚文认为，“只有让心爱的人自由，才能真正拥有他。”王亚文选择给刘行军自由，但她内心多么希望刘行军学成后真的能回来，但现实却击碎了她的希望。

1980年，刘行军大学毕业后被分配到上海市闵行区一所小学工作，王亚文写信要求结婚。但这时刘行军感到了现实的压力：“她到上海没有户口，没有房子，也没有工作，怎么生存呢？”刘行军把自己的苦恼写信告诉了王亚文，并在家人的劝说下决定与王亚文分手。王亚文拿着刘行军的分手信，不吃不喝，哭了

二十多天。

1987年，王亚文得知刘行军已经在上海结婚的消息后，感觉最后一丝希望破灭了，她悄悄地吞下了100片镇定药。“在医院抢救了7天7夜，我才醒过来。我妈在床边哭成了泪人，而弟弟的头上却包着白纱布。”妈妈告诉她，弟弟是因为看着姐姐伤心，用刀砍了自己的头，家里的玻璃都被他砸碎了。“当时看到我妈和弟弟为我那么难过，我想今后也只能为他们活了。”出院后，王亚文在县城的照相馆看见一个写着上海站的布景，就一个人在这块特殊的布景前，拍了一张没有新郎的婚纱照。

与刘行军分手后，王亚文在寂寞的回忆中等待，一个曾经满怀憧憬的少女的青春，在岁月的河流中流逝、苍老。村中的小路、村头的小河、村外油绿的田野，常能见到王亚文寂寞的身影。

为什么要苦苦地等待呢？王亚文自己似乎也找不到准确的答案，“人要是真正喜欢上一个人，既说不清他具体哪里好，也想不出他哪里不好。即使有不好的地方，你也不会往心里去，这么多年，我感觉他一直在我身边。”但北大荒到上海的路太遥远，她带着一颗受伤的心，再也无力千里跋涉去追寻爱情。

“亲爱的，你知道我在等你吗？”王亚文的呼唤震惊了回访五大连池的上海老知青曲胜辉，曲胜辉不能相信眼前憔悴、消瘦、苍老的女子就是自己下乡时认识的那个活泼可爱的王亚文，而这一切的改变，难以用岁月无情来解释。

曲胜辉回上海后将一切告诉了刘行军。震惊、自责、内疚，

使刘行军当晚给王亚文写了一封信。原来刘行军婚后不久就随妻子去了美国，因为无法适应国外的生活以及夫妻矛盾，两人最终离了婚。刘行军离婚后回上海一直过着单身生活。刘行军决定把王亚文接到上海，用爱来还王亚文这么多年来为他付出的感情。

那时的王亚文，由于常年的忧郁患上了肺炎，体重只有35公斤，整个人几乎垮掉了。痛苦和委屈，自责和内疚在一阵撕心裂肺的长哭中溶解到了一起。身体极其虚弱的王亚文已经走不了路了，刘行军一路背着王亚文回到了上海。这一年是1994年，刘行军离开北大荒至此已经整整18年。

来上海已经10年了，王亚文说她过的是神仙一样幸福的日子："来上海前半年，上下楼他一直背我，这半年里我没烧过饭，没洗过衣服，没买过菜。他什么都依我，为了我多少钱也肯花。他说他要从17岁开始补偿我，按这样算来，其实我现在才27岁，真的是很开心很开心。这10年里，我认为我虽然吃了那么多苦，但一切还是值得的。我认为，我是世界上最幸福的女人！"

然而，不幸在2004年5月降临到了刘行军头上，他得了重症肝炎。他病情迅速恶化，必须要接受肝脏移植手术，但几十万元的手术费用难住了他。此时，刘行军家里的积蓄仅有1万元，刘行军的单位支付了6万元，余下的近30万元到哪里去找？因为费用昂贵，刘行军一度坚决拒做肝脏移植手术。"这不是你一个人的命，你要不在了，我还能活下去吗？"王亚文的哀求打动了刘行军，他终于同意去做移植手术。为了筹手术费用，王亚文天天打电话恳求所有认识的人帮助他们。她借助媒体进行呼吁，终于

筹钱把刘行军送上了手术台。

王亚文至今难忘丈夫进手术室的那一幕。肝脏移植手术只有50%的成功率，或许一进手术室就再也见不到丈夫了，刘行军在手术室的门口，为王亚文唱了首《世上只有亚妹好》。王亚文也抱着刘行军唱着："世上只有刘哥好，刘哥的亚妹是块宝，离开刘哥的怀抱，幸福哪里找。"在场的人都被两人的真情感动了。好在刘行军的手术进行得十分顺利。

现在，刘行军的身体还十分虚弱，王亚文每天要陪着丈夫去楼下散步，每月医药费还要花好几千元。为了照顾丈夫，王亚文几乎寸步不离刘行军。因为"只要有爱在身边，我们就是最幸福的"。

是的，生活中终究有这样感人的实例，叫我们相信，"愿得一心人，白首不相离"并不只是一种美好的愿望。

这样真挚的情感，纵是千金、万金也不换的。

010 · 你是世间独一无二的女子

女人，既不能狂妄自大，更不能自轻自贱。常常在生活中见到这样的女子，已经很优秀了，却总是认为自己这不行、那不行，其实是骨子里缺乏自信，对自己没有一个客观的评价。

有位哲人说：生命的根本动力是成为自己，回归天生自然的状态，而且成为最好的你自己。爱自己，虽然你有这样或那样的不足，但记住，你是世间独一无二的一个。

生命中最大的礼物，其实是我们自己。

好好爱自己，当我们爱自己时，幸福感就来了。

大自然中，从没有一朵花去嫉妒和模仿另一朵花，也没有一朵花是因为别人欣赏她而盛开的。欣赏自己，是我们天生拥有的权利。喜爱自己，是对自己所持的积极态度。

一个真正有自我价值的人，首先要爱自己。不要把所有未满足的期待都放在别人身上，世界上没有完美的人，但自己却是独一无二的，你身上具备的一些特质是值得人尊重和爱的，只有全

能地接受自己才会感到幸福。

这就是我们来到这个世界的意义。

女人一生中最重要的是如何与自己相处。女人最需要爱的人就是自己，女人只有懂得如何爱自己，和其他人的关系才能真正是爱的关系，而不是建立在需要、依靠、恐惧或不安全的基础上。当我们否定自己时，生活就被扭曲了。

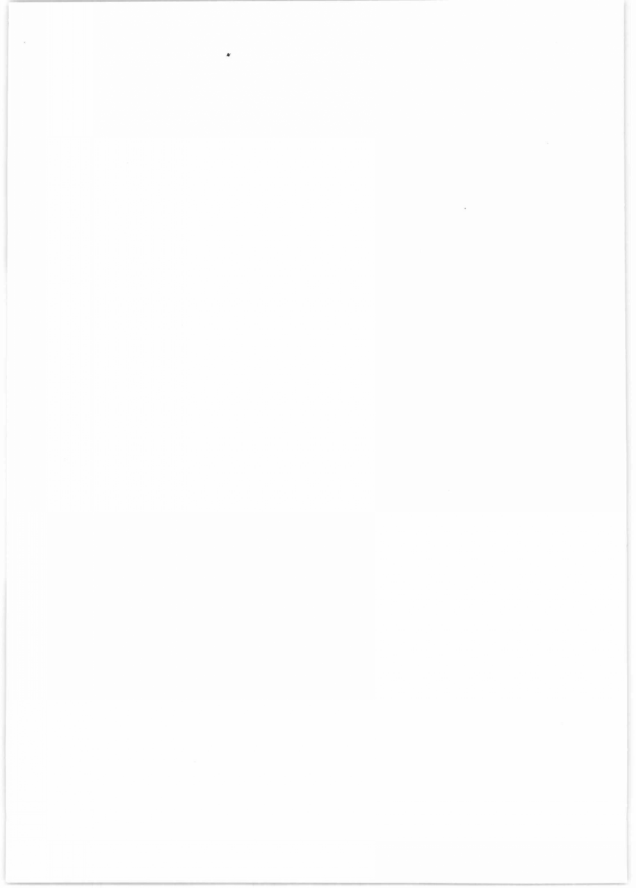
女人该如何爱自己呢？张剑萍女士在《做正能量女人》一书中为女性朋友支招：首先，女人要让自己自由，时时倾听自己的心声，与内在的自我对话，诚实的面对内心深处的各种欲念。这样，当我们置身于各种人、事中的时候，才能不受约束，才能保持平衡。当我们能用这样的态度爱自己时，就能真正了解爱的意义，而且有能力去爱其他人。

女人要学会爱自己，还要学会自尊、自强、自重。这样，即使感情出现了危机，也不会觉得天崩地裂。女人只要真正做到自己珍爱自己，不管单身还是婚姻不幸，都可以感受到幸福。只要你自己足够爱自己，就没有人能让你不幸福。

女人要学会爱自己，还要学会珍惜。每个女人都有自己的魅力，如果你懂得珍爱自己、善待自己、了解自己、相信自己、欣赏自己，别人就容易看到你的魅力，会称赞你，而你也会从这些赞扬中得到更多的自信，会活得越发光彩，永远保持对生活的热情，这是一种良性循环。

好好爱自己，因为你是这世间独一无二的女子。

第四章 人生如戏，演好自己的角色



001 · 女人要做能高能低的云

一次全台主持人职业素养培训，北京师范大学的于丹教授给我们做了非常精彩的演讲，其中有几个传播学的观点给我留下了极为深刻的印象。

1．两朵云只有在同一高度相遇才能生成雨，所以好的主持人是一片可以随时调整高低的云朵，而所谓的雨，就是指最佳的传播效果。这是指访谈节目而言。无论嘉宾是高官、权威专家还是所谓的弱势群体、草根阶层，主持人都要随时调整状态，和嘉宾配合好，以取得最佳的传播效果。

2．主持人要做品牌，就是先有品后有牌，自身素质过硬，能经得起各种节目或临时节目的考验，才能树立起自己的品牌，才能超越技巧、技术，不受技巧限制，达到一种“手中无剑而心中有剑”、“大音稀声、大象稀形”的超然境界，从而在节目中实现人文关怀。

3．吉伯伦说：“我们已经走得太远，以至于现在都忘了为

什么而出发。”此话说得太精辟了，做什么事都要有明确的目标，做节目也是如此。

4．觉悟觉悟，“觉”是一个瞬间，而“悟”是一个过程，是一个积累储备、历练生命的过程。所以主持人要有长远的发展，“觉”要有，“悟”更是不可或缺，要为自己做好丰厚的储备、迎接机会、迎接挑战。

5．主持人是悬念的缔造者，尤其对法制节目主持人而言！悬念是成立节目的根本法则，悬念环环相生，才能吸引观众，而其中主持人是重要的点。

6．主持人应该做一颗钻石而不是珍珠，因为钻石是多棱、多切面的，可以对应不同角度的人群，而珍珠永远只有一个点。

此外，还有“前倾派”、“后仰派”、“自己人效应”、“后院篱笆”、吉尔兰德公式、等等都是既新鲜又实用的传播学理念，确实给人不少启发。

一朵能高能低的云，舒展自如，变化多端。其实生活中的许多事，又何尝不是如此？因为世间万物道理都是相通的，譬如夫妻之间，本来两人来自不同的家庭，受教育背景不同，脾气性格不同，如果凡事不替对方考虑，也就是两人无法在同一个点上交流，必然貌合神离，时间久了，误会和隔阂就深了。一个好女人，放得下身段，撑得住场子；上得了厅堂，下得了厨房；亦喜亦嗔，亦怒亦娇，让人爱煞。

云卷云舒，都是一种风景。

002 · 适时变换角色

三国时期一代枭雄曹操的几句诗却是我最爱的：

“对酒当歌，人生几何？譬如朝露，去日苦多。”——《短歌行》。

人的一生，确实“譬如朝露、去日苦多。”女人的青春就更短暂，如白驹过隙，青春时光不过二三十年。

其实，每个人生阶段都有一个重点，在每个不同的阶段，我们扮演的角色也不一样。人从降生世间开始，他身份的多重性就像一幕大戏拉开了序幕；在父母面前，他第一个角色就是孩子；如果有兄弟姐妹，那么他就是哥哥姐姐或弟弟妹妹；上学之后，他的角色就是学生；参加工作后，他可能是下属，也可能是领导；结婚就意味着人生角色更加丰富，一旦有了孩子，就要充当父母的角色。此外，在同学、同事、朋友面前还要扮演形形色色的角色。所以说，人生好比一个大舞台，我们要天天演戏，还得尽可能演好自己的角色。如果演砸了，或者演反了，后果就不堪

设想了。

二十岁时起点相同的女孩子，在三、四十岁时人生境遇已经有很大的差别，并且确定了一生的主色调。为什么起点相同的女孩子，人生境遇会有这么大差异呢？是什么导致了这一切？

女人从婴幼儿到少女时代，一直在求学、受教育，考上大学后才算阶段性地完成了求学，进入人生新阶段。常常听说小时候不爱读书的女孩子，在工作上遇到了不顺心的事，或者事业上很难有发展时，后悔自己当年没有好好念书。读书时期是奠定一生根本的最好时光，可以尽情地学习文化知识以及音乐、跳舞、绘画等各种才艺，这个时期的收获将使一生都受益匪浅。如果这个时候没有打好基础，作为一个女孩子，没有树立自己正确的人生观、价值观及未来志向，没有培养将来陪伴自己一生的兴趣和爱好，没有磨炼好自己的性格和意志，以后的人生之路难免要磕磕碰碰、走得不顺。

年轻时多读点书，多些游历没有坏处，这不仅能陶冶情操，更能开启心智，让你在不同的人生境遇中都能游刃有余，可以活得好些。这是个慢功夫，效果不像化妆一样立马使人变得明艳起来，但在二十年的岁月风尘中，读书会潜移默化地把你变成一个知性、有品位的女人，一个内心强大、丰富、自信、从容、淡泊的女人。这是一项长期投资，比任何珠宝、靓衫、彩妆都更动人。

一代才女兼美女林徽因的父亲林长民，就很注重对女儿的培养。1920年春，林长民携爱女林徽因开始游历欧洲：意大利、瑞士、德国、比利时等，这些城市中的文化名胜和博物馆，还有工

业革命后迅速发展起来的一家家工厂、报馆，林长民都带着女儿一一走过。林长民认为，这些地方体现了现代资本主义的生产方式和经营方式，可以给中国社会今后的改良作参考。随后，林长民又雇了两名教师辅导爱女的英语和钢琴。1921年9月，林徽因以优异的成绩考入了伦敦圣玛利学院学习。在学校里，林徽因很勤奋，英语也愈加娴熟纯正。在伦敦，林徽因还随着交游广阔的父亲进入社交圈，结识了一批中外精英人物：张奚若、陈西滢、金岳霖、吴经雄、张君劢、聂云台等。后来，林徽因成为一代建筑大师，并活跃在文化知识界。她的一生，是美丽的传奇。

当然，有人会说：林徽因起步的平台太高了，不是一般人家的女孩能比的。但是，无论什么样的条件，在年轻时我们抓住一切机会和条件吸取知识、扩大眼界、增强各方面的修养，都会为未来铺一条锦绣的路。那些不懂得珍惜时间，甚至肆意挥霍青春的女孩，当她们发现自己生活在社会底层、一无所有的时候，后悔也晚了。

当我们告别少女时代，嫁为人妇、成为人母后，新的人生阶段开始了。这时候，不少女性选择为了家、为了孩子放弃自己的事业。如果经过综合衡量，自己回家养育孩子、照顾老公更经济，也能给他们提供更多的爱，不妨该隐退时隐退，因为人生需要时时变换角色。但有一点，即使辞职回家相夫教子，也不要脱离社会，每日要抽空读大量新闻，了解外界信息，定期和朋友聚会，了解社会上的情况，否则就会被社会抛弃。一旦孩子长大，不再需要你的照顾，还是要勇敢地步入社会，找到一份你擅长

的、感兴趣的工作，哪怕薪水不高，只要踏踏实实做下去，终有一天会有收获。

幸福的婚姻来自夫妻双方心理角色和社会角色的不断转换，这种角色变换不是被动地调整，而是主动地转换。在心爱的男人或丈夫面前，有时候是爱人和妻子，对他温柔体贴、关怀备至；有时候做他的女儿，让他疼、让他爱、让他哄。有时候要做她的小妹妹，要他保护、安慰，满足他当大哥哥的成就感；有时候还得做他的母亲和姐姐，当他身心疲惫时，要充满慈爱呵护他，给他自由的空间和独处的快乐；有时候得做情人，时不时浪漫一番，性感一回。

角色变换越多，你的释放空间就越多，对方也会很轻松自在。这跟演员接戏是一个道理，如果一个演员长年累月只演一类角色，她演得累，观众也看得烦，她需要转型，观众也需要新鲜。

很多婚姻之所以问题丛生，就在于夫妻双方出现角色疲劳，比如有的女人总在丈夫面前表现出过多的女儿性，而少见母性，使他不得不经常扮演强大的英雄和“父亲”，而少有机会释放他的孩子气。长此以往，他就产生了强烈的角色补偿心理，渴望从另一个女人身上体会到关心和爱，也就是体会到浓浓的母性。

人的一生不能只扮演一个角色。如果说，一个男人永远扮演孩子的角色，永远长不大，既不能工作养家，又不能结婚生子，那不光他本人要抓狂了，父母也会受不了。女人长大了要结婚生孩子，这不光是人生角色的需要，还是情感的需要。女人身上一般都有两种特质：即女儿性和母性。所谓妻性则是女儿性和母性

的结合体。女人天生就渴望被男人爱、被男人哄、被男人宠。女孩子如果出身贫寒，性格比较内向自卑，她就会产生灰姑娘情结，总想被心目中的白马王子所拯救；倘若她生活富足，也想在心上人面前永远当个公主，这就是女儿性。而女性在嫁为人妻、成为人母后，母性就会日益凸显。此刻的女人，是作为母亲的角色生活着。

每当你开始一个新的人生阶段，或者要转换一种人生角色时，一定要记得问一下自己：浮华世界中，你到底想要什么？凡事有因有果，你今天的人生其实从你早前的做事态度、性格和人生路线已经能看出端倪。俗话说：“可怜之人必有可恨之处。”处境好的女人自然有她的道理。

看到好多脑子里晕晕乎乎的女孩子，年轻时把时间、金钱都花费在那些虚浮的、没有任何价值的事上。比如逛街买大牌，在穿着打扮上花费过多的心思，赶所谓的时髦，结交所谓的明星，不停地换男朋友，频繁出入夜店等杂乱、喧嚣的社交场合等。除了白白浪费时间，养成一身不好的习惯，一无所获。

走点弯路不可怕，可怕的是一条道走到黑。聪明的女人总是善于自省，尤其善于发现自己性格的缺点并及时改掉它。人生的路不会是一条笔直的阳光大道，弯弯曲曲、坎坎坷坷才是正常的。怎样走得精彩，给自己一个近乎完美的、无憾的人生，就要靠自己去把握了。

003 · 虞姬之美

婉转。清啼。

大军压境、败局已定。曾经威风凛凛、力拔山兮气盖世的西楚霸王，此刻也面露倦色、不知如何是好，前途、命运好像不容他掌握。他只想带他心爱的王妃和心爱的乌骓马，杀出一条血路，突围而去。那个始终伴他戎马生涯的如花女子，依然那么善解人意地要为他舞剑。

“劝君王饮酒听虞歌，解君忧闷舞婆娑。”

她依然舞姿曼妙，面带微笑。只是他不知，此刻的虞姬已决意与他永诀，为的是怕拖累他。带着一女子，如何于千军万马、锋镝矢石中突围?

生生死死，她只为他而活，自然，也愿随时为他而死。

舞台上虞姬旋舞之后，倏尔拔剑自刎、萎然倒地。我能想到那一腔热血会怎样喷薄而出、艳若桃花。花脸霸王扶着爱妃，痛苦地大声疾呼。

项羽：（白）妃子你……你不可寻此短见！

虞姬：（白）大王啊！

项羽：（白）哎呀！

虞姬：【山歌】汉兵已略地，四面楚歌声。

项羽：（白）哎呀！

虞姬：【山歌】君王意气尽，

项羽：（白）这个！

虞姬：【山歌】贱妾何聊生？

舞台下我已泪眼蒙眬。

不为别的，只为了这个痴情女子的一腔痴情。

现如今，还有谁，肯为了爱自己的男人去死？在现实的功利之下，人们似乎算得很清。这种生死相随的情谊，到今天，还有吗？

有，虽已不多。

《道德观察》有期节目，讲的是一对年轻夫妻，丈夫29岁时不慎摔伤，导致高位截瘫，妻子二十多年来承担起照顾丈夫以及养家的重担。一个女人孱弱的双肩，要负担这一切多不容易，不光要日日操劳，辛苦种地挣钱，还要每天给病榻上的丈夫擦身、喂饭。让我最感动的是，丈夫因为瘫痪大便下不来，妻子往往要花一到两个小时亲手给他抠出来，而且几十年天天如此。丈夫要妻子改嫁，妻子坚决不从；丈夫要自杀，妻子就说他死她也随他而去。这种无私奉献让人感佩。

现在的爱情，多的是利益的计算，少的是心心相印、患难与

共、不离不弃。但欣慰的是，在一些至性至纯的人身上依然能看到这份对爱的执著。

慷慨赴死，只因我是你的女人，就情愿生生世世追随，哪怕热血洒尽。

而后世，留下一段佳话。那是你我在世间不灭的传说。因为，无论社会怎样变迁，终有人会相信爱情和情感的力量。

这种爱的坚贞和执著，最容易使我动容，也最能打动我的心。

004 · 大女子时代

大女子时代真的来临了吗？2011年热播的电视剧《婚姻保卫战》里，女人们纷纷出去挣钱养家打天下，男人们则被抢班夺权，纷纷回家当了家庭煮夫，俨然已经进入一个大女子时代。虽然，大女子也面临事业和家庭的种种不如意和困惑，但一切过后，俨然风平浪静、春暖花开。

我一直很庆幸生在今日的中国，生在这样一个男女平等、一夫一妻的时代。

如果是在过去，朱门小户的人家，就算心怀憧憬，也是遵父母之命、媒妁之言匆匆地嫁了，在掀起红盖头的那一瞬才得以与夫君见面。如果幸运，还能夫妻恩爱，相偕白首。但大多数女子的命运，是那个掀起红盖头的人，根本不如你所愿，即使勉强如愿了，也还面临着妻妾争宠，斗得你死我活，下场多是色衰而爱弛。

终其一生，不过乞求一个三心二意男人的垂爱。

就算心怀浪漫，也只能在自家的后花园中浅吟低唱，见着一个俊俏书生的画像便魂不守舍、相思成疾。不管是《牡丹亭》还是《还魂记》，生而死、死而生，生生死死，千辛万苦，一会儿是人一会儿是鬼，最终才能达成心愿。

如果不幸生为一个才貌双全的女人，不是在家庭的禁锢中渐渐磨去了才华、心性和美貌，就是沦落为薛涛、鱼玄机、柳如是那样的名妓或歌姬，她们卖笑不卖身，在男人们狂蜂浪蝶的追逐中老去了。“一曲红绡不知数，老大嫁作商人妇”，再红的歌姬最终的结局也不过如此。

那时嫁作商人妇算是比较悲惨的结局了，因为“商人重利轻别离”，满腔的孤独寂寞只能化作“大珠小珠落玉盘”、“别有幽愁暗恨生”。现在的商人妇，似乎成了人人艳羡的对象，因为人的追求已经现实了许多。

纵使那史上留名的才女薛涛，虽然其才识和美貌得到当时大多数男人垂青和追逐，然而她当时的命运还是寄放在韦皋的身上。一个男人，既可以捧她，又可以毁了她，她的命运终究维系在一个男人身上，并没有什么自主权，一生还要极尽谄谀之能事，不能自主。

只有零星诗作随艳名一起流落历史和民间，为她贴上才女的标签，其实不过是男人的消遣与点缀。

古代的女子，在那些不能自主的时代，根本无力抗争命运。纵是如李清照这样出身名门望族、诗才冠绝的女子，亦摆脱不了晚年国破家亡、颠沛流离、憔悴不堪的命运。

哪像现在?

我们可以通过知识改变命运，可以通过努力当上白领、金领或气势逼人的女老板，甚至还可以作女首相、女国务卿；和这个男人过不下去了，就离，离婚已经变得空前的快捷方便。女人不再被要求从一而终、守节明志，一辈子像玉婆伊丽莎白·泰勒那样结上七八次婚也未尝不可，这属于个人隐私、个人权利；以前是女人战战兢兢地服侍男人，现在是男人战战兢兢地服侍女人。我们想吃什么吃什么，想喝什么喝什么，想去哪儿去哪儿，想穿什么穿什么，甚至什么都不穿也可以上杂志封面。这个时代、这个社会，对女人的宽容度已经空前的大了。姐妹们，我们还有什么不满意的?

如果再让我选择一个心仪的时代的话，我愿意选择盛唐。虽然盛唐的制度也是男尊女卑，但盛唐的宽容、大度、开放是我心仪的。最使我心动的，当然是女人可以作皇帝，聪慧美丽的武则天，从一个小小的才人，一步步爬上了帝国的最高位、拥有至高无上的权力，让所有的男人臣服于她的脚下；就连恃宠而骄的杨贵妃，竟然因为吃醋，和身为一国之君的唐玄宗吵架，还使小性子跑回了娘家，惹得唐皇相思不已，乖乖地把她接了回来。当时还是大司空杨素身边侍女的红拂女，只见了李靖一面就看上了他，竟然深夜逃出杨府，到李靖下榻的旅店找到他并与之私奔，演绎了骁将与美人的一段爱情佳话。这在以后的宋元明清都是不敢想象的。此外，还有太平公主、上官婉儿等一干女人，不是心比天大，就是才高八斗、不让须眉。

再回到我们生活的这个时代中来，尤其在大城市，妇女解放运动已经取得了重大胜利，女人在社会和家庭中的地位与日俱增。尽管有些地方仍然存在着性别歧视，但我们看到当今的各种选秀，赫然“伪娘”当道，怎么看也看不出选的是“快乐男声”，大老爷们穿起花裙、画上浓妆，连男人都不想当了，怎不让我们女人扬眉吐气？一方面扬眉吐气，一方面也是种悲哀，这世上男人不像男人，女人不像女人，岂不是乱套了？我们要的是男女真正的平等，不是从一个极端走向另一个极端。

德国曾经有一个金发蓝眼的美貌女主播，现在她的身份是家庭主妇兼作家，最近出了本书叫《夏娃原则——走向新女性》非常的火爆，6个月内卖出了十万册。该女有个好听的名字叫夏娃，夏娃原则就是她提出的。

这个原则的主要观点是：“女人应该谦逊恭顺，放弃与男人在职场上的争斗，怀疑女性事业的价值，多多生儿育女，一心相夫教子。并且男人不必强迫自己煮面条或者换尿布，一展雄性英姿，为妻女张开宽阔而坚实的臂膀。”她的观点就是让男女回归男主外、女主内的自然天性。天哪，我们老祖宗一直弘扬的传统美德，居然在二十一世纪的德国成为了一种新思潮。

有意思的是，我们曾经做过《职场维权》的系列节目，里面特别讲到了女性在职场上受到的歧视和不公正的待遇，这其中包括应聘时的性别歧视、同工不同酬、升迁机会少、性骚扰以及怀孕、生育难等问题，结论是女性在职场上拼杀确实相当不易，呼吁社会和企业注重女员工的权益保护。

我身边有好多很出色的女性朋友，大家通电话时，总是抱怨工作太苦太累、压力大等等，有时确实有洗尽铅华、回归家庭之感。夏娃提出这个原则，可能她体会到了家庭赋予她的那种宁静和幸福的感觉。一个女人，作为一个自然人，希望有个幸福的家庭，相亲相爱的老公、可爱的儿女，享受天伦之乐；但她同时也是个社会的人，作为社会人，她希望通过工作实现自己的人生或者个人价值，这就是马斯洛所说的“人生五需求”之“个人实现”的需求。

作为七零后，我生在中国的社会转型期，一个女权主义大肆风行的时代，所以年纪轻轻就立誓要干一番事业，那时根本不知道要去珍惜家庭，要去体味家庭带给一个女人心理的安宁和幸福。一路风风雨雨地走来，痛苦过、快乐过、失去过、得到过，努力过、奋斗过……个中滋味，只有自己体会。

夏娃原则的提出，激怒了以爱丽丝·施瓦泽尔为代表的德国女权主义者，她称夏娃原则是纳粹时代的“母亲十字勋章”、“石器时代的人类化石”，说这种观点是社会的一种倒退，倒退到了上世纪五十年代。

其实对夏娃的这个观点，我持一种既不反对也不赞成的态度，因为我觉得女人在每个年龄阶段都有自己不同的需求：在二十多岁的时候，更多的是对事业的追求；三十岁的时候，可能对家庭的渴望比较强烈。夏娃今年已经49岁，她曾经是德国国家电视台新闻播音员和脱口秀主持人，事业也曾经辉煌过。换言之，她经历过职场带给她的一切荣耀和快乐，所以她才有资格说

回归家庭，体味另一种生活。实际上，夏娃结过四次婚，在同第三任丈夫有孩子后，她才放弃了工作，成为一名专职家庭主妇，并开始不断写书向读者传达她新发现的生活智慧。实际上我觉得正是得益于她以前的职场经历，锤炼了她爱思考和善于发现、表达的能力，才让她能以文字这种形式总结生活、及时与读者沟通。如果没有职场的锤炼和拼杀，一个每天机械或简单地重复生活、不会思考的家庭妇女，是很难体会到这种家庭生活的幸福的，也是很难把这种生活状态提炼出来大肆宣扬的。所以，我认为，无论做职场女性还是家庭主妇，只要自己努力做到最好，只要自己感到幸福就行了。女人，缺少这两种生活中的哪一种，都是一种缺憾。

当然，这是个自由、开放、多元的世界，各种生活方式、各种价值取向杂然共存。人们少了禁锢、多了选择自然是好事，但在这个多元世界里迷失了自己就不是好事了。其实我认为，大男子主义也好、大女子主义也好，只要有利于夫妻感情、家庭和谐，退一步又如何？何必争个什么主义？真正的感情、真正的爱、真正地为对方着想，无论在哪个时代都是行得通的。至高无上、穿越任何时代的，我认为是自然和真实。返璞归真，只有自然的、真实的东西才是最美的，也是最弥足珍贵的。

005 · 风景在别处

一生最喜欢的事，就是旅游了。弟妹小燕给我发过一条短信：“女人的一生是奉献的一生，没有付出就不会有回报，即使付出也不一定有回报。人生好比一次旅行，辛劳和苦难其实就是我们不得不花的旅费。当我们痛苦的时候，可以当作那时我们在旅途中涉水探道、走狭路、过险桥，而当我们快乐时，其实就是我们到达了风光明媚的处所，卸下了行装，洗去了风尘，在流连欣赏。”不管是否原创，我觉得她说得很对，也很诗意。

人的一生实在太短暂，走过的地方太有限。有这么多有趣的人、有趣的事和有趣的地方等待你去发现。因为风景总是在别处。

有人总结得好，说旅游只不过是从一个你熟悉的地方到一个别人熟悉的地方去而已。

小时候，经常听一句话，读万卷书、行万里路。小小的我，对行万里路就充满了向往。

古代的侠士、大诗人都是喜爱云游四方的：李白十六岁就仗

剑走天涯，许多流芳千古的诗歌就是在旅途中做出的。徐霞客靠一双脚，徒步跋涉，遍访名山大川，几乎走遍了大半个中国。他寻访的地方，多是荒凉的穷乡僻壤，或是人迹罕至的边疆地区。他不避风雨，不怕虎狼，与长风为伍，与云雾为伴，以野果充饥，以清泉解渴。他几次遇到生命危险，出生入死，尝尽了旅途的艰辛，然而也成就了大地理学家的辉煌。

由于工作关系，我离京的机会很少。在我不多的游历中，有几个地方给我留下了深刻的印象。第一便是丽江。

以前的丽江对我来说非常之遥远。遥远并不仅仅指地理上的距离，有首歌唱得很好："我想去桂林，可是不是没有钱就是没时间……"既有钱又有闲的日子，完全是旅游闲逛，不带一点点工作的压力和世俗的色彩，就是玩。天人合一、自由奔放地玩，也许直到现在，才是时候。

当踏上丽江的土地，第一个感觉是天是如此蓝，如此纯净，白云朵朵、心情舒畅。这次依然是带着爸妈，一家人扶老携幼而来。我很少自己独自旅游，因为每见了美景、美食，总想与家人分享，而且也想趁着爸妈腿脚还灵便的时候多带他们出去走走逛逛，尽量少留些缺憾。一家人结伴旅游，一路上嘻嘻哈哈，有说有笑，既看了景，又感受到亲情的幸福与珍贵，何乐而不为？就连丽江这样一个据说特适合一个人旅游的，同时也是艳遇高发地，我的选择也同样如此。

丽江的景色、小吃、特产可能在许许多多的文章里被写滥了，这里不想再赘述。只写写自己的一些感受吧。

客栈

在去丽江之前，我在网上做足了功课，也联系好了客栈，没想到实际上的客栈和网络上的描述相去甚远。房间倒是干净，可是吵吵闹闹，害得爸妈一夜没睡好。于是第二天一早，我就实地考察，又找了一家客栈。这家客栈有点像北京的老四合院，安安静静的，主人（他们当地称小妖）在院子里种了不少长得郁郁葱葱的绿植，院中间还有桌椅和茶具，不愿外出的时候就在院里喝茶、打牌、聊天，非常惬意。丽江有好多很有特色的客栈，在丽江的日子我也看了不少，可一定要找到最适合自己的。有些客栈非常适合情侣，布置得很有情调，但绝不适合带爸妈去住。带着老人外出的话，这种安静的四合院就比较好。

我们住在了五一街，因为四方街、大石桥等地都太吵了，住在山上的话老人出行也不方便。还好，我们一家人在这家客栈住得还很舒服，客栈的服务也很不错。主人养了一只雪白的叫雪狼的雪橇犬，性格非常温顺。几天下来，我们和它也成了朋友。

唠叨姨的唠叨坊

无论是店家，还是和同住客栈的游客聊天，他们都向我推荐了一个好吃的地方——唠叨坊。据说唠叨坊是一个叫唠叨姨的女人开的。唠叨姨颇有个性，食客点菜，点多了她会不高兴，吃不完她也会不高兴。做什么也全看她高不高兴，中午去了兴许有饭吃，晚上去，如果唠叨姨累了，一不高兴索性不做菜了，你就只能扫兴而归。

于是我们兴冲冲地循迹而去，在大石桥的一个不为人注意的

旮旯角落里，终于找到了。只是这里出人意料地简陋，连像样的桌椅都没有，食客就挤在夹道边的小桌凳前吃饭，而餐桌旁就是一条形迹可疑的污水沟，还散发着些许令人不悦的味道。店里就两人——唠叨姨和她老公，唠叨姨是大厨，老公负责打杂，而且老公形象颇为邋遢，尽管这样，食客还是络绎不绝。

妈妈有点迟疑，不知该不该在这儿吃，我劝她既来之则安之，出门在外也讲究不了太多了。于是我们坐下等，等了漫长的一个多小时，在饿得头晕眼花之时终于吃上了唠叨姨的黄焖鸡和腊排骨火锅。黄焖鸡味道还可以，我是吃得津津有味，可我注意到妈妈还是没吃几口。

我身旁有一桌二十岁左右的年轻人，看来已经不是第一次来这吃了。他们和唠叨姨颇为熟络，一直开着玩笑，催着菜，更像是来自五湖四海、为了一个共同的目标拼凑到一起来的。他们大声的谈笑着，各说各地方的事，操有方言、普通话、英文……说得好不热闹。我猜想可能是住同一客栈的相约一起吃饭吧，这种情形在丽江无数的饭馆都遇见过。凡是来丽江的人，自自然然地相约一起吃饭聊天，毫无陌生之感。丽江真是个交朋友的地方，天南地北的人聊聊天就认识了，大家彼此之间都没有戒备，而且积极踊跃地交流彼此的经验。尤其是年轻人，好多是一个人来丽江玩，再一起结伴快快乐乐去其他地方玩。丽江治安特别好，随处都可见警车和巡警人员，让人放心不少。而且唠叨姨那餐饭并不贵，他们每个人摊下来只有十元钱。

丽水金沙

漓江最打动人心的表演，我认为并不是媒体广为宣传的纳西古乐。虽然纳西古乐也很美，但没有深厚的文学素养，以及对中国古典音乐、古诗词的热爱是看不下去的。而丽水金沙相比之下，就通俗、明艳的多。强烈推荐凡是去丽江的人，都去看看丽水金沙的歌舞表演，里面的制景、灯光、音乐、舞蹈，可以用“美不胜收”或者“美轮美奂”来概括。

歌舞展示的是生活在丽江及周边的二十六个少数民族的生活习俗，还有绚丽多彩的少数民族服饰展示。跳舞的姑娘们都是小蛮腰、修长苗条，妆容及服饰都漂亮，在变幻多姿的灯光及布景下显得极其养眼，可惜我光顾着看，竟忘了拍照。舞蹈编排也很棒，充满浓郁的生活气息，尤其是《找姑娘》，把纳西小伙子的机灵表现得活灵活现，最后聪明的纳西小伙子趁人不备，偷偷把姑娘抱走，博得观众一阵会心的笑声。表现泸沽湖摩梭人走婚以及纳西族有情人殉情的舞蹈也让我印象颇深，舞蹈营造的意境美让人不由自主地沉醉其间、引人遐思，据说有位来丽江旅游的姑娘一口气看了七八场。是啊，直到演出结束，我们还觉得依依不舍，没有看够。

木府

去丽江不能不去木府看看。本来以为，一个土司的府第还能有什么看的，北京的紫禁城都看过了。可没想到，一踏入木府，第一感觉竟是雄伟壮观。想想人家也是称霸一方的首领，府第自然气派了。可让我没想到的是，偏安一隅的土司首领，居然对儒家文化如此精通、对道家文化也如此着迷。据导游介绍，丽江首

领阿甲、阿德在明洪武十五年归顺朱元璋，御赐姓“木”，即“朱”字去掉一撇一横，寓意他们乃明王朝镇守西南的脊梁。从此，丽江地区的官姓为“木”，而民姓则为“和”，即木字加上一个斗笠（一撇）一个背篓（一个口字），寓意为仆为奴。汉字真是有意思。

木府在木增为土司的年代达到了空前的繁荣和规模，并一直保存至今。木增异常聪明，熟读诗书并经常吟诗作赋，但在他36岁那一年却看破红尘，从此潜心修佛。他还非常亲民，如果去他的后花园赏花，必须先上楼，这让我觉得很奇怪，原来木增家的后花园周边住了许多百姓，木增为了他们出行方便，特意在自家的后花园入口处建了一个过街天桥，使大家外出不用绕行太多。真是爱民的好土司！他的智慧和心胸也由此可见一斑。

说了这么多，其实丽江的美就美在随意、自由、无拘无束，就是那么一个小小的古镇，却吸引了那么多的游客慕名前来。其实有时候人的心灵是要放逐的，呼吸呼吸新鲜空气，见识见识异族风情，再重新投入到熟悉的生活中去。换个心情，以中国之博大，是一件极易办到的事。

其次是广西的山山水水，简直是一步一景、美不胜收。去过桂林、漓江、阳朔、德天等，都留下了极美的印象。

桂林山水甲天下，阳朔风光甲桂林。2006年9月，和社会与法频道《平安家园会客厅》的同事去广西采访，繁忙的工作之余有幸与阳朔有一天的邂逅。阳朔更像我的情人，他的山山水水、他的人物风情，与我含情脉脉的目光相遇后，一见钟情，不舍离

去。

徜徉在阳朔西街，各式各样的店铺，背景是奇峭的峻峰和妩媚的漓江，这里的风吹过都有一种浪漫的味道。在一家丝绸小店里，我选了件蚕丝的衣服，它有着广西风情的图案，有着中式的端庄婉约的感觉，更重要的是，这是店主自己制作的。我迈进小店时，一位老奶奶正在剥蚕茧，手指灵活、上下翻飞。

西街并不长，但每个店铺都有特色，有女孩子喜欢的服装首饰，有让人馋涎欲滴的广西小吃，有和我们一样惬意自得的游客。但这些都不重要，重要的是，抬头就能看到青翠峭拔的山，低头就能看到清冽绵长的水。你会觉得自己在人间仙境里，一切世俗的烦恼都不见了。

可惜时间太短了，我跟同事说，咱们要一天当成两天过，很少晚睡的我舍不得睡觉，直到午夜了还在一家叫西街月色的酒吧里喝酒。老板叫阿SAM，以前是英国皇家警察翻译官，1998年来到阳朔后就不走了，在这里生活下去，并慢慢开了六七家店。

“待久了你就不想走了。”他笑说。我说现在就不想走了，然后看身边夜色中的山，看一家家酒吧打烊熄灯，我只静静坐在那儿，品着美酒，呼吸阳朔的空气，恨不得把这浪漫自由的空气也打包带走，这晚阳朔的夜色已嵌进我的生命里，成了我最动人的记忆。

终于还是要离去了。阳朔，我的情人，我还会回来看你，说不定哪一天，我会偎依在你怀抱里，再也不走了。

在漓江的自然山水中，老谋子精心布局，上演了一出天为幕

帘、地作舞台的《印象刘三姐》。在自然山水间，尤其漓江、阳朔这么美的地方，灯光打亮了奇峰怪石的轮廓，黑幽幽的江面，猛然出现了身着艳丽民族服饰的青年男女，点着火把，奔跑着，走动着，唱着山歌，赶着牛羊，嘹亮的嗓音在青山绿水间环绕。

或者一片漆黑之中，灯光忽然亮起，江面上兀地多出了艳丽的红色绸布，由竹筏上身着黄衣的船夫摆出种种造型，营造一种张艺谋似的红色视觉盛宴；或者江中心忽然出现一弯金黄色的月亮，周围群星闪烁，一美女应是月中嫦娥吧，长袖善舞，身姿窈窕，且舞且歌，宛若仙人。

又忽然从岸右走来身着银饰的苗族姑娘，开始一个两个，但源源不断，越现越多，像在水上凌波而行，从岸右到左，蜿蜒行进。她们身上带有可控制的电灯，忽明忽暗，鳞次栉比地营造一种奇幻观感。

又或者舞台之上，一老农牵着大小两头水牛悠闲而过，三两个抓髻的小丫头蹦蹦跳跳地营造出水乡的自然惬意——在这里，刘三姐只作为一个文化符号，而这台演出秀的是秀美的自然风光，别具特色的壮乡风情，光、电、声、影营造出的视听觉盛宴，艺术与生活的最佳结合。

我是个太容易激动的人，看着看着总是想哭。我想艺术的感染力对每一个观众都一样吧！生活如此美好，而艺术又美过生活，这真是我们观者的幸运。

2006年年底，再次来到广西，这次是来到德天，我们《法治视界》栏目和地方电视台2006年年会选择在广西德天召开。

会议开得非常顺利，对2006年我们栏目和地方电视台的愉快合作进行了总结，同时双方表达了2007年积极合作的意向。而且大伙一起对2007年我们栏目的一些大动作、大活动进行了热烈讨论。会后，我们还参观了硕龙边防检查站，和驻防的官兵聊了他们的工作和生活，到中越自卫反击战的炮台遗址看了看。三十年光阴转瞬即逝，炮火纷飞的日子留在那一代人的记忆里，八十年代出生的人只能从父辈那里听到那段渐行渐远的历史了。

而现在，只有归春河在静静流淌，河那边是越南，河这边是中国。由于只有一河之隔，所以游过去就算出国了。

据说有嫁到中国来，没有办理结婚证的越南姑娘，为逃避检查，经常白天游过去，晚上再偷偷游回来。负责接待我们的是一个叫芳芳的德天当地小姑娘，她说小时候常常和小伙伴们在归春河里游泳，游着游着就游到越南了，上岸玩一会儿再游回来。而越南的小伙伴也经常游过来，跑到镇子里中国人家里看电视。由于语言不通，这些孩子常常一声不吭，只是盯着画面看，直看到这户人家关了电视，再去找另外开着电视的人家接着看。

德天附近的越南村庄以前是没有电的，就更没电视看了。从2006年开始，有些村庄才拉起了电线杆。于是，在夜里能看到河对岸星星点点的灯光了。

孩子们之间相处得非常好，而边民之间相处得也不错。在中越53号界碑处有一个小小的集市，是越南人和中国人共同经营的，卖一些工艺品和风味食品，有越南产的菠萝蜜干、杂果干、香烟、咖啡、香水、拖鞋等，都是物美价廉。我们一帮人

到了这里，来了个疯狂购物，一个个满载而归，大大支持了一把边境贸易。

和我们做生意的越南人都会说汉语，甚至有的会说不太流畅的普通话，双方沟通交流丝毫没有障碍。我们去的时候正是他们那儿一年中最冷的日子，气温在摄氏十度以下，我们都穿着在北京时穿的衣服，而他们个个光脚穿着塑胶拖鞋，连袜子都不穿，让我们这些北方人好生佩服。

一河之隔，国家不同、语言不同、民俗更不同，比如越南男人酷爱的绿帽子，中国人没一个肯买的，后来只能顺应风俗，把帽子改成了白色和褐色，才渐有销路。还有他们做的精美的梳妆盒，古色古香，盒子上雕刻着精美的图案和花纹，颇有收藏价值。香水也很便宜，只要十几块钱就能买到一瓶，而且香型很多。越南产的咖啡也不错，喝起来很香醇，味道和我们经常喝的不太一样。

53号界碑下面就是著名的德天大瀑布了。它的后面就是越南的土地，右面还有一条板约瀑布，是属于越南的。一道瀑布，分割着也连接着两个国家。夏天，德天瀑布和板约瀑布会连在一起。浩浩荡荡地飞奔而下，像一支巨大的排箫，喷涌出冲天的水柱，发出交响乐般的轰鸣声。

走进它，水汽氤氲、倾泻而下，打湿了衣服，也带来了亲近自然的由衷快乐。所谓“仁者爱山、智者乐水”，在雪白的浪花下嬉戏，有一种羽化成仙的快乐心境。在冬天枯水季节，德天瀑布和板约瀑布会暂时分离，但夏天又迫不及待地走在一起。就像

渡河而来的越南媳妇和她们深爱的中国丈夫，暂时地分离，割不断彼此之间的绵绵情意。

德天瀑布和板约瀑布水雾相连时宽达200多米，落差有70多米，纵深60米，远处望去，气势恢弘，而又自然天成，人迹罕至。但因为“养在深闺人未识”，极少受到游人和外界的破坏。所以在中国最美的瀑布评比中，数位专家学者对德天瀑布有较高的评价，它被排在闻名遐迩的黄果树瀑布、九寨沟瀑布和壶口瀑布之前而位列第二名。

我们就住在德天瀑布旁边，早晨拉开窗帘，就看到风姿绰约的德天瀑布像一幅画似的悬挂眼前。打开窗子，氤氲的水汽扑面而来，你会猛然意识到，这是在南方了，这是在广西了。

置身于如此美丽的山水之中，会有一种和都市之间迥然不同的心情，所有的压力、烦恼一扫而光，会不由自主地想要深呼吸，呼吸新鲜湿润的空气。

作家肖复兴游完德天瀑布后写下了这样一段文字：“自然界真正美丽的风光，美就美在自身于寂寞中成全了自己的女儿身。哪怕它在这样的寂寞中经历了成百上千年悠长的岁月，也能够依然神奇地保持着自己的青春。这样的风光才是最值得看的。古人说，小景可以入画，大景可以入神。德天风光，就是这样的大景。这里的山水才能明目，这里的山水才能洗心，这里的花草才能够成仙，这里的雾岚才能够入梦。”

其次，就是庐山了。《庐山恋》是我小时候看过的电影，在那个爱情还是朦朦胧胧的时代，这个电影的激情一吻以及庐山秀

美的风光，极深地印在了一代人心中。

2006年国庆节带父母和侄女去了趟庐山，就因为《庐山恋》，心存的那份美好挥之不去，才不辞辛苦地加入黄金周出行的大军。谁叫咱们只有这几个假期呢，放假了，通常既想陪父母，又想去旅游，难以取舍，最后只好带着父母去旅游啦。

庐山给我最初的印象就是走了许久许久的盘山路，路两旁古木参天，空气清冽，我们坐出租车还花了好长时间才到公园入口。首先去的是五老峰，五老峰没给我留下什么特别的印象，中间有个怪石倒是印象挺深的。拾阶而上，沿途看到许多坐竹椅上山的人，胖瘦不一，于是轿夫们付出的力气自然不同，我心想这是否还要按体重来收费呢？江西老表很热情地招呼我，但既然来登山，决不能“剥削”别人，而且要享受登山锻炼的乐趣啊！所以我咬着牙，扶老携幼，终于登上了五老峰，也算挑战一下自己啦。

晚上我们住在牯岭街上，它就在庐山上。非常喜欢各种各样风味独特的小镇，带着一点点异域风情，南来北往的人，操着各种不同的语言，都一样的悠然自得，并没有别处的死寂或忙碌。我很受用这种感觉，和家人、朋友悠然穿过摆满蔬菜、水果的小巷，学当地话和他们讨价还价。我还买了一种当地产的小柿子，小小的，和北方柿子不同，但相当好吃。

晚饭就在牯岭街上吃的，风起来了，觉出来一丝秋意，山里的夜晚是清新的，空气里还含着松果的香，信步走在小巷里，欣赏路边形状各异的建筑，都是些度假别墅，有的恢宏、有的精

巧，可见当时的达官贵人对庐山的偏爱。

庐山在海内外盛名已久，自然，这里成了建筑的大观园，其中最出名的要算蒋介石、宋美龄住过的美庐别墅了。如今，她风姿绰约地伫立在夜色里，缄口不语。曾经的英雄美人已不在，岁月飞逝，物是人非。不断地有陌生的人住进来，接近她、又离去。他们有各种各样的人生故事，而美庐别墅呢，记载着各种各样的历史。

忽然想去看《庐山恋》啦，看看那个时代的青春偶像剧，缅怀一下那个时代的爱情。知道这街上就有家著名的庐山恋电影院，一天到晚循环播放《庐山恋》。到那一看，嗬，人还不少，坐得满满的。我到时，正在播那个经典镜头：男女主人公久别重逢，可惜中间隔着一庐晴湖，两人就一边跑一边脱衣（开始还吓了一跳），双双跳下湖，游至湖中心紧紧拥抱在一起。

这就是那个时代的经典浪漫吧。事实上，这种浪漫到现在也没过时，只是人们已经很少玩啦！整个电影播放期间，周围都有人在窃窃私语和笑，有两个小姑娘一直在评价男女主演的发型、服装还有台词。这样的故事对于生于八十年代，伴着电脑长大的孩子们来说多少有些陌生，主演的张瑜、郭凯敏也已人到中年，青春不在。可不管世事如何变迁，爱情还在，也许只是换了一种形式。

那一夜睡得好香。

006 · 粉墨人生

祖先的玩意传到今天
生旦净末丑样样齐全
花脸的脸谱千姿百态
武生的打斗最是精彩
古老的说唱有板有眼
抑扬顿挫融在其间
青衣的水袖似仙女下凡
小丑的功底他最是全面
啊……啊……啊……
流多少泪出多少汗
有多少心酸多少感叹
日复一日年复一年
千万个故事唱在里面

周晓鸥的《粉墨人生》，是我比较爱的一首歌。人生何尝不是如此呢？扮上了妆，穿好戏服，按照事先设计好的台词，来推动故事情节向前发展。一直到落幕，谢幕、卸妆，回归平淡。

在正乙祠看梅兰芳先生弟子的四出折子戏，真是唱腔优美，歌喉婉转，扮相明艳动人，身姿婀娜多变。《霸王别姬》、《贵妃醉酒》、《穆桂英挂帅》、《天女散花》，每一出都是经典，每一出都道出一个不一样的人生。他们在演戏，我在看戏。台上台下，戏里戏外，竟然模糊了界限。

人生如戏，戏如人生啊。人们总是习惯了戴着面具，说着言不由衷的话，做着言不由衷的事。故事轮番上演，结局大同小异。有人哭，有人笑，有人嗟叹。看惯了悲欢离合、哀怨情仇，哭过、笑过之后才明白：人生本就是一出戏。

想起梅兰芳，总忍不住想起孟小冬。这个美貌绝世（袁世凯的女婿、剧评人薛观澜曾将孟小东的姿色与清末民初的雪艳琴、陆苏娟、露兰春等十位以美貌著称的坤伶相比，结论是无一能及孟小冬）、颇有艺术造诣、被誉为梨园“冬皇”的孟小冬，她的倔强、高傲的性格给我留下了深刻印象。

一个是须生之皇，一个是旦角之王。1926年，孟小冬、梅兰芳惊鸿一瞥，相遇于北平政要王克敏的生日宴会上。在众人撺掇下，两人成功合作了《游龙戏凤》，赢得了满堂喝彩。梅兰芳的戏迷们觉得他二人是“天生一对、地设一双。”希望王、皇能假戏真做，谱出一曲绝世恋曲。梅兰芳这厢“使君有情”，孟小冬这边“罗敷有意”，不久两人喜结连理。

但梅兰芳之前已有两房妻室。元配夫人王明华生下一双儿女，但不幸的是一场麻疹却夺去了儿女的性命。受此打击，王明华一病不起。梅兰芳又娶福芝芳，福芝芳过门之后，先后为梅兰芳生下九个儿女。孟家不想让女儿做小，于是齐如山等人给梅兰芳出主意，让他另购屋院，兼祧两房，即孟小冬也算正室、不算偏房。

梅孟二人新婚时，两人浓情蜜意，孟小冬淡出舞台，甘愿隐在梅兰芳身后；而梅兰芳自从娶了孟小冬，也是如获至宝，天天很开心。但如花美眷，也难敌似水流年，婚后不到一年，发生了一桩惨案，让梅、孟关系发生了根本的转变，这就是著名的“梅兰芳枪击案”。

一名孟小冬的戏迷闯入梅兰芳和友人聚会的冯公馆，因为他暗恋孟小冬、怨恨梅兰芳娶了孟小冬，而欲置梅兰芳于死地。慌乱之中，他开枪打死了梅兰芳的朋友张汉举。此事发生后，梅兰芳心有余悸，自然不敢再回他和孟小冬的家。而一直心怀恨意的福芝芳也终于逮着了机会，高调宣称“大爷的命自然比什么都要紧”，意思是相比于梅兰芳的生命，孟小冬给予的情爱又算得了什么。当时的舆论也都站在了福芝芳一边。这件事使梅、孟关系出现了裂痕，但接下来发生的事却直接导致两人关系彻底破裂。

1930年，梅兰芳亲如母亲的伯母去世。按规矩，梅兰芳的妻子应该披麻戴孝在孝堂接待前来吊唁的宾客。孟小冬特意剪了短发、头戴白花，来梅宅祭奠婆母，但怀有身孕的福芝芳以孩子相威胁，死活不让孟小冬进门。不能进门磕头，就意味着没有名

分，而此时最该出面为她说句公道话的梅兰芳却隐身在福芝芳身后，让孟小冬对他的那份情，彻底死了。

倔强、高傲如孟小冬者，绝不能原谅梅的做法。自此，她决意不再见梅，纵使梅兰芳有一次冒雨到小冬的住处，小冬竟执意不见。梅兰芳在雨中站了一夜，只得怅然离去。1933年，孟小冬登报声明与梅兰芳脱离关系，一场轰轰烈烈的爱情，竟然黯然收场。

即是一出戏，何苦这么真实、这么赤诚、这么袒露胸怀？为何不浓妆艳抹，为自己戴上一副面具？纵是一场戏，也唱得有骨气、有气节，哪怕无人喝彩，这就是孟小冬的选择。

而我们的人生，总会有错过、有遗憾。人生总如一场戏，人们想看的也大多是大团圆的结局。无论哪种选择，无愧于心，自己想来不会后悔就够了。

007 · 漫谈交友

一个女人的一生，总会有几个闺密。有好多秘密、痛苦、快乐的事不能跟父母、丈夫和孩子说，只能跟闺密说。闺密在女人一生中，扮演着非常重要的角色。

当然，我们也屡屡听到被闺密所害的事，最常见的是老公或男友被闺密撬走。所以择友不良，往往会成为女人一生痛苦的根源。

女人择友，大多凭的是感觉、机缘。往往是大学里的舍友、工作时的伙伴，不一而足。女人认定某人为友，也简单得很，说话投缘，能分享心中的小秘密就视为挚友。男人交友大多为了利益；女人也只为打发无聊时光，吃吃喝喝聊聊，情感上受了委屈有个倾诉对象。像《女书》上生死与共的姐妹情是难得一见的。说到底，即使真心换真心，也得有合适的对象才行。

比如两千年前的一天，子贡问孔子交友之道当如何。上论《里仁》片中子由曾说："事君数，斯辱矣。朋友数，斯疏

矣。”意思是说，如果对朋友过分的要求或劝告，次数多了，交情也就疏远了，可见朋友并不好交。孔子告诉子贡，交友之道在于“忠告而善道之”。尽我们的忠心，劝导他、鼓励他，实在没办法了，就不再勉强。假如过分了，那就不行“毋自辱焉”，那样朋友的交情就没有了，变成冤家了。

正因为真正的朋友难交，我的朋友一直保持着两三个。这样会不会不妥？好像太少了的样子，几十年间不见增多也不见减少。对于友情，我没有刻意追求，一切随缘。古语道：“君子之交淡如水。”也是我一直比较推崇的交友方式。现在交友不受空间、时间的限制，微博时代任何人都可以凑在一起你一言我一语，甭管身在何处。日常的交友也从办公室、小区、学校等扩展到各种场所。

早听说京城有派对动物，大概是指每天不停地赶场凑热闹的人。据说三里屯有不少酒吧，每晚笙歌夜舞，聚集了各种派别的人，有文青、愤青、摇滚歌手、影视圈的、白领……听着也着实热闹，只是像我这样的土人，每晚坚持十点钟前入睡的，仿佛跟派对无缘。

然而日子久了，也斗胆想感受一番，其实骨子里的真实想法，是和一群志同道合的人一起聊聊天、侃侃大山。人追根究底是社会动物，再喜欢素净清淡的人，也不免喜欢和同类交流一下思想。古代大名鼎鼎的“竹林七贤”虽大都是隐于市的高人，还会轮流当东道主欢聚一堂、把酒言欢，正所谓的物以类聚、不聚不欢。

但参加过一些无聊的派对之后，这个兴趣渐渐寡淡。陌生的男男女女举杯搭讪，到处散发名片。有的男士简直把派对当成了猎艳的场所，看到美女就上前搭讪——和美女甲正聊着，看到乙女长得也挺漂亮，立马甩了甲直奔乙而去。衣香鬓影之间，时光悄然流逝，再加上在路上浪费的一两个小时，还有跟不同的人不知所云聊的一两个小时，还有化妆穿衣的一个小时以及独自发呆的一个小时，五六个小时就这样白白浪费掉，回家后竟然对整个夜晚都没丝毫印象，甚至有强烈的虚度年华的负罪感。所以我不解派对动物对派对的迷恋，这是不计成本、不寻求意义，唯有浪费时间而已。相较之下，我更向往的是林徽因家的客厅沙龙，一群当时的学者、才子、名士欢聚一堂，畅谈人生及时事，分享智慧与幽默。可惜，现在这简直成为一个奢侈的理想了。

好像从闺密那儿扯远了，朋友能填补我们人生中好多时光。但是朋友也是需要经营的，交友也需要智慧，现代人经常有机会认识到新朋友，但好多人来得快、去得也快。大浪淘沙，经过岁月的沉淀，剩下的就不多了。没有人天生就该对我们好，我们要真诚地去关心朋友，将心比心。只有能坦诚以待、有情有义、彼此交心和包容的朋友，才是你一生中最大的资产和财富。

一辈子，有几个能交心的朋友才不会寂寞。

008 · 长袖善舞的女人

长袖善舞的女人是指那些既能扮演好自己的家庭角色，又能扮演好自己社会角色的女人。

在各行各业，都有一些很出色的女人。她们长袖善舞，尽情挥洒着自己的才情，活得很是潇洒。尤其是电视行业，这样的女人尤其多，远了不说，近了像主持人王小丫、周涛、徐俐以及2012年春晚总导演哈文等，都是让我佩服的。她们的工作成绩有目共睹，而她们的私生活又是我不想探知的，所以原谅我以历史上的传奇人物来做例子吧。

要说历史上最能干的女人就是武则天，但我也清楚地知道，她是一般的女人望尘莫及的，她在关键时刻的杀伐决断、心狠手辣，甚至对自己亲生的女儿、儿子下毒手，并谋害自己的亲姐姐、外甥女和外甥，绝不是一般女人能做到的。这种为了权谋、地位无所不敢为的人，我绝不会佩服，更不敢称道。所以武则天为自己身后留下了无字碑，也是聪明的表现。中华文明几千载，

悠悠过往，千古帝王，唯有她一个了。

要说历史上最让我佩服的是一代枭雄曹操的正妻卞夫人。她出身低微，只是一名歌伎。在门第等级森严的古代，正妻的第一个要求便是出身名门望族，那卞夫人为什么会取代曹操原配丁夫人成为正室呢?

《历史上那些动人的女人们：只有香如故》中这样说道："曹操雄才大略，足智多谋，史载的妻妾就有十五位：原配丁夫人、刘夫人、卞夫人、环夫人、杜夫人、秦夫人、尹夫人、王昭仪、孙姬、李姬、周姬、刘姬、宋姬、赵姬、陈妾等，而曹操最钟爱的，是出身寒微的卞夫人。"

东汉末年，政局动荡，民不聊生，年仅二十岁的卞氏继承祖传的卖艺职业，作为一个歌舞伎，随父母从琅琊开阳辗转飘零到谯县。曹操任顿丘令期间因受妹夫牵连而"从坐免官"，称病返回老家读书放猎，韬光养晦。曹操酷爱音律，见卞氏色艺俱佳，清丽过人，便将其纳为第三房小妾。嗣后，曹操任洛阳北都尉期间，卞氏又返回谯地待产，公元187年生下长子曹丕。

对于卞夫人回娘家生下儿子曹丕，实际上有种说法，因为卞夫人备受宠爱而又身怀有孕，被不能生产的正室丁夫人不容，丁夫人经常借故找茬打骂。卞夫人没有恃宠而骄，与丁夫人分庭抗礼，而是采取了隐忍、避让的态度，所以回到娘家生下了曹丕。

关于卞夫人在处理家庭关系中的克己、礼让，史上还有一个著名的故事。有一次，曹操得到几副精美耳环，带回王府，让卞夫人首先挑选，卞夫人看了一会儿，只取了一副中档次的，曹操

问其故，卞夫人对曰："取其上者为贪，取其下者为伪，故取其中者。"意思是：我若拿最贵的，必有人说我贪心；我若拿最便宜的，则有人说我虚伪，所以我拿了中等档次的，别人也就没什么好说了。卞夫人这席话让曹操很是佩服。

这是卞夫人在处理家庭关系中的智慧，作为一代乱世英雄的夫人，在处理政治事务方面，卞夫人也表现出非凡的胆识、魄力与才华。公元189年，任骁骑校尉的曹操刺杀董卓未遂，"微服东出避难"。有人赶到谯县曹操家中，说曹操已死，曹氏一家上下大乱，许多旧部都收拾行装准备离开曹家，另谋生路。这时，年仅二十八岁的卞夫人站出来说道："曹君吉凶未可知。今日还家，明日若在，何面目复相见也？正使祸至，共死何苦！"(《三国志魏书》)众人听后哑口无言，想到卞夫人说得却是在理：万一曹操没死，又回来了，他们还有什么面目见他呢？而且逃走会显得人品不佳，以后也很难再取得别人信任，自己的政治前途不就毁了吗？所以他们最终决定留在曹府继续效力，听从卞夫人差遣。卞夫人的沉着冷静、远见卓识、处变不惊和临危不乱，为夫君在乱世中成功地保留了一支有生力量。

再来看看曹操的发妻丁夫人，她虽出身名门，可是德性、品行却与卞夫人相去甚远。曹操对她其实也不错，因为丁夫人不能生育，曹操又娶了刘氏，刘氏生下曹昂，不久身亡，曹操就让丁夫人抚养曹昂。曹昂倒也聪明懂事，很有出息。但不幸阵亡了，丁夫人从此以后终日以泪洗面，痛不欲生，而且怨恨曹操，并哭骂不休。曹操一时恼怒，并送丁夫人回娘家休息一段时间。

此时还是侍妾的卞夫人劝曹操一定要亲自去接丁夫人回府，曹操也顾念旧情，专程到了丁夫人娘家接她。此时丁夫人正失魂落魄地坐在织布机前，曹操抚着她的背问道：“愿意跟我一同乘车回家吗？”丁夫人却对曹操不理不睬，使曹操非常难堪。也许就在那个时候，曹操逐渐有了废妻的心。现在看来，丁夫人太爱使小性子了，做人不够大度、灵活。

公元216年，曹操被汉献帝封为魏王。公元219年，曹操废了丁夫人，正式立卞夫人为王后。丁夫人是一位固执骄傲的女人，早年常对卞夫人恶言讥讽，欺辱卞氏母子。而卞夫人扶正后，却不念旧恶，常命人给丁氏馈赠东西，有时趁丈夫不在，把丁氏接回府来，“延以正坐而己下之，迎来送去，有如昔日。丁氏感恩不尽、谢曰：‘废放之人，夫人何能常尔耶’！”虽然别人不理解，可卞夫人照做不误，礼待丁氏。作为女性，有如此宽阔的胸襟和气度，实在是太难得了。

宫廷斗争是极为激烈的，甚至可以说是你死我活的斗争。在曹丕与曹植争当太子的博弈中，卞夫人不闻不问，委诸天命。其实曹丕和曹植都是卞夫人亲生的儿子，当曹丕最终成为太子时，有人很快向卞夫人道喜，并讨要赏赐。谁知她淡然而答：“王自以丕年大，故用为嗣，我但当以免无教导之过为幸耳，亦何为当重赐乎！”意思是：魏王依照祖制，立长为储，这是很正常的啊，我只是庆幸自己教导没有失误罢了，谈什么赏赐呢？曹操听到卞夫人这样的话，叹曰：“怒不变容，喜不失节，故是最为难。” 卞夫人喜怒不形于色、雍容大度，让曹操很是佩服。

卞夫人用自己的德行和气度赢得了曹操的尊敬和爱，夫妻俩也是琴瑟相和、恩爱无比。关于两人感情甚浓还有一则故事，卞夫人进入许昌后，每逢暮春，常常想起家乡的青梅，可兵荒马乱之年，哪有机会品尝故乡的青梅呢？曹操见其长吁短叹，忙派人从乡下移来许多梅树，种在相府附近的九曲河畔。每到梅子成熟季节，满园香气弥漫，卞夫人高兴得眉开眼笑。之后曹操在梅林里建造一亭，全用梅木雕刻，且亲书匾额“青梅亭”，时用以作为接待宾朋的最高礼遇之所。对卞夫人而言，曹操也真算得上是一位知己了。

《三国演义》第二十一回的“曹操煮酒论英雄”中，曹操让许褚、张辽等人将正在后园浇菜的刘备请到梅林小亭中。曹操说道：“适见枝头梅子青青，忽感去年征张绣时，道上缺水，将士皆渴；吾心生一计，以鞭虚指曰：‘前面有梅林。’军士闻之，口皆生唾，由是不渴。今见此梅，不可不赏。又值煮酒正熟，故邀使君小亭一会。”这是《三国演义》中相当精彩的回目，也是罗贯中先生的得意之笔。

曹操迁都许昌，自任司空，是公元196年的事情；率兵攻击张绣，是197年之事；而“煮酒论英雄”，应是198年的事了。那么，为卞夫人而植梅林，应当更是多年前的事情了。“枝头梅子青青”，短短三五年内，恐怕是难以形成这等清雅风景的。

曹操220年病故，卞夫人是曹魏太和四年（公元230年)病故的。“其年五月，后崩。七月，合葬高陵”。这样的爱情，长期动乱中默相契合，戎马倥偬里情意殷殷，颇为耐人寻味。

遥想当年，让一代英雄曹操一见倾心的弹唱女子，随着夫君在乱世中颠沛流离，历经磨难，终于渐渐地退却罗衣，放射出高贵瑰丽的内在光芒，且能留下一片碧绿的梅林证之于史传中，也属时代风云中难能可贵的一页。

而二十世纪的中国女人，有一个人让我非常叹服，那就是集聪明、美丽、优雅于一身的宋美龄。宋美龄历经一个世纪的风霜雨雪，无论何时何地，始终美丽、优雅，而且一直活到一百零二岁才辞世。若没有健康的身体及心理，她不会如此长寿的。在她超过百年的生命历程中，有近70年的时间对中国、中国台湾予以直接或间接的影响。宋美龄的人生充满传奇色彩，她性格复杂，形象多变，而且经历无数重大历史事件，她是二十世纪一位重量级的历史人物。

宋美龄无疑是一位极有自我价值感的女人。她懂得尊重自己，坚持自己的选择。婚后，宋美龄利用自己所长，多方斡旋，帮助蒋介石不光和平解决了西安事变，还加强了国民党空军的力量，担任当时名义上的中国空军总司令。

宋美龄长袖善舞，在外交舞台上也有着非常出色的表现。1943年2月，为了取得美国对中国抗战的同情和支持，宋美龄作为国民党政府的特使出访美国，她成为美国罗斯福总统夫人的贵宾，入住白宫。她优美的仪态、高雅的风度和适度的言谈，赢得了罗斯福总统夫妇的敬佩。她在此期间超额完成了在美国募捐的任务，并在国会发表演说，成为第一位在美国国会发表演说的中国人。随后，宋美龄又去美国各地发表演说，所到之处无不引起

轰动。（见李琴著《民国奇女子》第92页，文汇出版社）

宋美龄为我们树立了一个典范，但我们这些普普通通的女子呢？现在社会的普通女性，工作压力、生活压力都非常大，要想在竞争激烈的现代社会谋得一席之地都尚且不易，在工作、生活中做到长袖善舞就更难了。如想做到这一点，女性要不断地充电、修炼自己，要提升智慧、扩展心胸，阅读和思考更是每天必不可少的功课。

一个女人的社会角色可以五花八门，既可以是政界首领，如德国总理默克尔、阿根廷总统克里斯蒂娜；又可以是商界领袖，如，台湾富豪王雪红等。在当今这个时代，女人们已经学会了长袖善舞、游刃有余。女人的神经和内心已经空前强大。其实，只要你爱思考、爱总结，智慧必会日日精进。

009 · 名利如过客

白居易有句诗："名为攻其无多去，利是身灾合少求。"南怀瑾老先生说："人世间'名'与'利'两件事不宜贪求，免招祸灾。"现代人，最讲求知名度，如晒微博、炫富等，不管任何一种名，如果不符合实际，对于此人的人生与福祉，就会成为非常大的障碍，如"誉满天下，谤亦随之"就是这个道理。

人们总是无节制地追求名利。人人都想出名、发财，但是"人的钱多了，烦恼更大，钱与烦恼，如形之于影，且大小成正比。"（南怀瑾选集第二卷24页）清代有名学者赵翼诗曰："美人绝色原妖物，乱世多财是祸胎。"古人又说："一家保暖千家怨，半世功名半世愆。"你们全家开好车、住别墅，吃香喝辣，旁边的人就会"羡慕、嫉妒、恨"，拼命造你的谣，暗地里巴望着你不好，这与社会上暗潮涌动的仇富心理有"异曲同工"之妙。

所以，老子劝人“虽富贵，不以养伤身；虽贫贱，不以利累形。”这就是老庄指出的人生大原则。富贵是舒服的事，但因而得意，就会是短命的事。太得意了，则缩短寿命，而且无药可救。所以处于富贵时，不以养伤害自己；相反，在贫贱中，就要为生活而赚钱，可也不能过分地探求。所谓“人为财死”，过分贪求和劳累，同样会损害身体健康而危及生命。

传说，汉光武刘秀和严光（字：子陵）是幼年时的同学兼好友。后来刘秀当了皇帝，下令全国找严光。而严光不愿出来做官，便躲了起来。后来在浙江桐庐县富春江上，发现有个人反穿了皮袄钓鱼，大家都觉得这是一个怪人，桐庐县的县令把这件事报到京里去了。汉光武一看报告，知道这个人一定是老同学严光，这一次才把他接到京里，但严光还是不愿做官。汉光武说，你不要以为我当了皇帝，如今见面还是同学，今夜还是像当年同学时一样，睡在一起，好聊聊天。那晚严光还是一样的坏睡相，腿压在皇帝的肚子上。后世在严光钓鱼的地方，建了一座严光的祠堂。因为历来的读书人，都很推崇严光，认为他是真正的隐士。有一个读书人去考功名，经过严光的祠堂，题了一首诗：“君为名利隐，吾为名利来。羞见先生面，夜半过钓台。”

这是说男人的。对于女人来说，名利就更是如过眼烟云了。再有钱、再有名，没有幸福的家庭和情感归宿，也是不幸福的。

2005年在“菲比寻常”北京演唱会上，王菲鞠躬谢幕长达两分钟，那时候并没有人体会到其中含义。之后她决绝地离去，离开她的粉丝，离开公众的视野，嫁给李亚鹏，头也不回地奔向了

她所追逐的幸福。几年以来，她复出的呼声一直不断，然而除了陪伴丈夫出席“嫣然天使”基金的公益活动，王菲甚少露面，安静地享受幸福的家庭生活。此时对于她来说，家庭俨然成为了生活的全部。就像她在演唱会上曾说的：“我不希望有人记得我，如果我不唱歌了，我希望所有的人都忘了我。”

2010年，王菲在五棵松再开个唱，演唱会我去了，舞台上的王菲依然光彩照人，声音依然悠扬动听。离别观众已经五年的王菲，依然具有强大的票房号召力，那天的演唱会现场座无虚席。后来，又在《杨澜访谈录》上看到了王菲、李亚鹏夫妻俩的采访。王菲在比她小两岁的李亚鹏身边，像个调皮的小女孩，展现了女性在心爱的男人身边那种温婉的妻性。一个好女人，在丈夫面前，既可以是母亲，又可以是妻子和女儿。而无论多盛的名，终是过眼云烟，敌不过平常日子的宁静和幸福。

世上女人有千千万万，不同的女人有不同的人生价值观，无论怎样选择，幸福就好，当你觉得有一个人值得你为他放弃什么，就尽管放弃。这个人还没有出现时，就老实、愉快地工作和奋斗。至今觉得最让我心碎的一首歌是梅艳芳的《女人花》，每次唱起或听到时，都有种心痛的感觉。尽管梅艳芳生前看似风光无限，可她最大的遗憾就是至死没披上嫁衣，没找到一个值得她托付终身，爱她、呵护她的爱人。再看看现在迫切告别单身的大龄女青年以及遍布各地的相亲大会、形形色色的交友组织，说明女人对情感的需要甚至大于对事业的执著。也许有了事业，女人们就更想锦上添花、两者兼顾了；也许现实社会中的挣扎、困

惑、奋斗让女人们身心俱疲，想找个依靠；也许对情感的需要是作为女人的天性。不能不承认，由于女人和男人天生的心理和生理的不同，相比之下，女人对感情的需要更迫切也更疯狂。

我举的只是大家熟知的几个名人的例子，还有许许多多不知名的女人，为了爱情和家庭放弃事业，义无反顾地回归家庭。是她们因为对男人爱之深切而离去，还是厌倦了红尘中的争夺和喧闹？不管什么原因，她们选择了欣然离去。从此她们作别纷纷杂杂的世事纠葛和形形色色的名利诱惑，静静享受和家人一起的日子，眷顾亲情、爱情，享受人最本质的天伦之乐。那留在大众印象中的美丽背影，只是证明她们曾经来过。她们的美丽、才情、聪慧以及努力和奋斗，都曾经为这个社会贡献了一些什么，给人们留下或深或浅的记忆。

既然神马都是浮云，名利更是身外之物了。只不过我们常常忘记，我们出发的目的是什么。我们也常常心态浮躁、人云亦云。人这一辈子，短短几十年，弹指一挥间。在我们短暂的生命里，我们充满了各种各样的追求和欲望。朱熹有首诗说得好："十年浮海一身轻，乍睹藜涡倍有情。世上无如人欲险，几人到此误平生？"我们追求爱情、亲情、事业、友情，我们追求生活的富足、精神的充实。

010 · 水的智慧和女人的社会角色

生活在这个时代，每个女人都有自己要扮演的社会角色。它像一种身份认可，指导着你的言谈举止。比如作为中央台的主持人，我们每个人都会有台里发的《播音主持管理文件汇编》，里面的种种行为规范就是我们要扮演的社会角色。

戴维·迈尔斯在他的《社会心理学》一书中，有这样的论述：

“社会角色不止于你的职业角色，还有很多社会义务和责任要承担。心理学家认为，当我们扮演某一个新角色时，我们可能就已经开始了自我觉察。无论如何，像发生在生活大舞台上的事情一样，该角色逐渐被我们的自我感觉所接受。举例来说，当我们扮演角色时，我们可能会找一些证据来证实我们并没有想太多。在这种情况下，我们会努力证明自己的行为。此外，观察到的自我可能是自我暴露的；我们现在的自我感觉可能也会支持我们的观点。就这样角色扮演变成了现实。”

社会对女性的要求还是很高的。女性要付出比男性多得多的努力，才能达到和男性差不多的成就。女性太过柔弱，则只能依靠男人，失去了自己在家庭中的地位和自主性；太过强势，又会被别人讽刺为“女强人”，家庭幸福难以保证。正所谓“过犹不及”，这一点，需要女性很好地把握这个“度”。

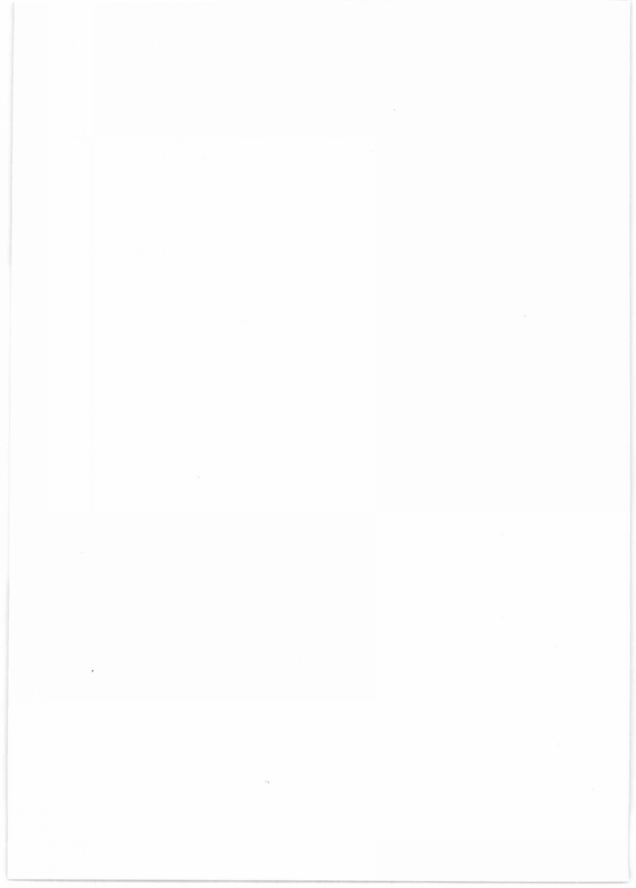
人的世界观、价值观千姿百态， 每个人都有自己的追求。但我却更推崇水的处世哲学和智慧。《道德经》中说“上善若水，水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道。居善地，心善渊，与善仁，言善信，正善治，事善能，动善时。夫唯不争，故无尤。”水是世间万物最让我佩服的，它至柔，又至刚，至净，又有能容万物的胸襟和气度。水，可以滋养万物，但不与万物争利。相反，它却甘心处于低位，自居下流，藏污纳垢，包容一切。所以古人有“水唯能下方成海，山不矜高自及天”之说。

居善地，即指善于自处而甘居下地；心善渊，心境养到像水一样，有善于容纳百川的深沉渊默；与善仁，行为修到像水一样助长万物的生命；言善信，说话像潮水一样准则有信；正善治，立身处世做到像水一样持平正衡；事善能，担当做事像水一样调剂融合；动善时，把握机会，及时而动，做到同水一样随着动荡的趋势而动荡，跟着静止的状况而静止。如此说来，水的人生哲学是博大精深的了。

一个智慧的女人，不妨奉行水的处世哲学。任何时候，不管你是职场精英，还是全职太太，要时时刻刻思考、琢磨、自省，是否对原则问题、丑恶现象至刚？又是否对亲人、同事及身边的

人至柔？有没有包容的胸襟？有没有奉献的精神？是不是恬然自如、谦虚为人？一定要牢记自己的社会责任、社会角色，多做一些对社会、对他人有益的事情，使每个和你打交道的人都感到如沐春风。

第五章 过日子，就要细水长流



001 · 用最少的钱买到高品质的生活

美国一位地方广播电台的著名播音员，是一位极度的消费狂。多年来，他一直是债务缠身，而且数额常常高于3万美元。他每年收入超过10万美元，这种收入在美国处于7%高收入人群之列。但多年来，他的净资产却为负，播音员先生的情况十分不幸——他忘记了人生的要旨，人们不是为了大肆挥霍而去购买商品和服务，而是为了生活所需采取有条件的选择。

那位播音员的行为是我不认可的，实际上，他已经沦为了物欲的仆人，失去了生活的自由。与之相反，在生活中，我们经常看到这样的省钱达人，他们用最少的钱，却让自己过着非常体面，甚至光鲜的生活。

我有位女友，就是位精打细算的省钱达人，她总是主张花最少的钱却不降低生活品质，省钱就是用最少花费获取最大收益。吃的方面，她很少下馆子，一般都在家里做着吃。这样，既省钱又快乐，还能锻炼厨艺，不失为好办法。比如蛋挞，在某洋快餐

连锁店里卖5元/个，即使在一些西点店，每个也要3元左右。事实上，在家里做蛋挞很简单，一学就会。蛋挞的主要原料就是鸡蛋、白糖、牛奶和蛋挞皮，这些都可以在市场买到，最贵的是蛋挞皮，大概0.8元/个，其他用料就非常便宜了。实际上，做一个蛋挞的成本也就一元钱左右，味道也很不错，和快餐店里出售的不相上下。

衣、食、住、行是我们日常开销的主要部分，这其中也暗藏着细水长流的玄机，过日子就要有滋有味的细水长流。

先说“食”。我认为对热爱生活的女性来说，厨艺的好坏有着非同小可的意义。我也越来越认识到厨艺对一个女人的重要性，因为亲自下厨烹饪已不仅仅是一种省钱方式，更是一种会放大幸福感的人生乐趣。因此当我发现在我家附近，有一家可以学做西餐的餐馆时，有段时间这家西餐馆便成了我每周必去的地方。

每周六是学习做菜的时间，西餐的菜品名称总是那么拗口，名字很长，恨不得将做法和主料都融汇在菜品的名字里面。

还记得那天学做的是一道有关咖喱的菜。我是最爱吃泰国菜里的咖喱蟹的，它香味浓郁醇厚，用来拌饭吃味道尤佳。我每次去吃泰国菜必点此菜，在家里也常常念念不忘。我曾在家尝试做过，但市面上买到的咖喱粉、咖喱酱都做不出那个味道，我猜想一定有什么原料加进去。学了西餐的做法，才知道要加黄油、桂皮、椰汁等一些之前我不知晓的作料，并按一定比例小火慢熬，否则火大了容易有糊味。关火时，锅中的咖喱

经过自己的烹饪飘出那熟悉的期待已久的香味，着实让我感到了无比的欣慰和喜悦。

之后陆续在那里买了许多西餐需要的调料，想起来时就做做土豆泥、意大利面条等，简单地打点一下肚子还是可以的。关键不在于胃的熨帖，而在于心的放松与舒展，钱省下了，生活品质并没有降低，还从烹饪的过程中收获了许多生活乐趣。

再说“衣”。我有个女友从来都不追流行，买衣服只买自己喜欢的独特款式。她有一条质地上乘的黑色裤子，是多年前只花了100元买的。最开始它是条阔脚裤，穿了两年后，她用缝纫机改成了流行的微喇裤；又过了两年，流行直板裤，她就再把裤子两边一改；一年后，流行铅笔裤，这条裤子又一次华丽变身，与商场里几百块一条的裤子没什么差别。就这样，旧衣新改，既时尚又省钱，而且她的巧手也让我佩服不已。

另外，对于女人来说，化妆品也是一项较大开支，一年下来动辄数百元，多则数千元。有的女性消费者常常还没等一个品牌的化妆品用完，就换另一个牌子了，这样很浪费。这位女友找到一种省钱的好办法，就是购买品牌的中小样。一些品牌化妆品的经销商手中都有大量的化妆品中小样，这些中小样一般都是用来给消费者试用或买正品时赠送的。它们基本上是厂家配送，没什么进货成本，在经销商手里买也就十分便宜。中小样化妆品的净含量一般在10g～30g之间，售价也就10元左右，买一个中小样化妆品少则能用半个月一个月，多则使用2～3个月。女友就靠这招既用了大牌，又省了不少银子。

女人在家居生活中，也要尽量废物利用，能不花钱就不花钱。女友在网上购买了一本如何把生活垃圾自制成家居用品的书籍，书里面有1000多种可以把一些生活垃圾变废为宝的方法。例如，将喝完啤酒的啤酒箱加固后当垃圾筒，美观又实用；一些废弃的矿泉水瓶、易拉罐可以用来做成装饰花瓶或烟缸等。这些东西如果去买，总少不了几十元，上百元，但是经过自己的手亲自做出来后，不仅让废弃物有了新生命，还增加了生活情调。

看到她花最少的钱把自己打扮得漂漂亮亮，生活得舒舒服服，我对她的敬意油然而生。这细水长流地过日子又何尝不是一种生活的智慧呢！

002 · 物尽其用的美好

爸爸妈妈都是很节俭的人，小时候的家庭教育一直教给我一个道理——浪费是可耻的。

勤俭，是中华民族的传统美德。勤俭，是一种品德、一种操行、一种素养。好多人认为勤俭是一种“小气”，其实我颇不认同。因为地球上许多资源都是不可再生的，即使可再生的也大多受到了污染。所以，为了我们的子孙后代，为了我们人类的明天，也应该践行勤俭节约，杜绝浪费。

古人言：“一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰。”

曾经看到央视新闻频道播出的一个名为《请珍惜粮食》的公益广告，了解到全球每年流失或浪费的粮食多达13亿吨，约占全球粮食产量的三分之一。又从新闻中了解到，联合国粮农组织2011年发布报告称，富裕国家消费者每年浪费的粮食为2.2亿吨，几乎与撒哈拉以南非洲地区的粮食净产量相当。平均来说，

欧洲和北美消费者每人每年浪费95至115公斤的粮食，而撒哈拉以南非洲、亚洲每年人均扔掉6至11公斤。这些数据说明，全球都已陷入浪费粮食的困境。

你的挥霍，正伴随着别人的饥饿。

“锄禾日当午，汗滴禾下土，须知盘中餐，粒粒皆辛苦。”这首人尽皆知、耳熟能详的《锄禾》就是要求我们节约、爱惜粮食的启蒙课。节约粮食，就从我们的餐桌做起。我个人觉得在家吃饭最好，能在闲暇的时候亲自下厨为家人烹调他们喜欢的美食，并看着他们很享受地将饭食吃光，已经是我的生活乐趣之一。如果外出吃饭，不论是朋友小聚还是商业应酬，一定要求自己或者对方坚持酌情酌量和不浪费的原则。饭食不在奢华，吃干净盘中食物也算是对厨师辛勤劳动的一种尊重。

物尽其用，又何尝不是一件尽善尽美的好事。

唐太宗《百字箴》中云：“耕夫役役多无隔夜之粮，织女波波少有御寒之衣。日食三餐当思农夫之苦，身穿一缕每念织女之劳。”

勤俭不是吝啬。“当用则万金不惜，不当用则不费一文。”这就是我的消费观。

我有位好友，可以称得上是阔太，老公身家百亿，给她的零用钱也很充足。可我这位朋友并没有大手大脚、一掷千金，名牌衣物只有一两件，名牌包包也只有一个。她的理论是：一个女人，只要身材、面貌保养得当，气质、修养、谈吐不俗，穿什么都好看，不必非得穿着名牌，穿一些质量不错、款式适合自己的

服饰就很好。穿名牌是为了彰显身份，可真正的身份是不需要彰显的，比起那些节衣缩食买个名牌包，却要天天挤公交的做法，我更认可我这位朋友的消费观。虽然她买大牌不舍得，但做起公益事业来却毫不吝啬、出手非常大方，如救助失学儿童、白血病儿童、自闭症儿童、贫困母亲、孤寡老人等，样样都很积极，而且她还利用空暇时间去做义工，积极宣传节约资源、环保等，她的生活方式和消费方式很令我赞赏。

有健康的消费观，有积极的生活态度，贫贱不移，富贵不骄，淡泊物质、名利，这样的女人别有一番韵味。

003 · 环保、低碳生活最时尚

曾经在央视财经频道看到一期美国制作的节目，主题是追踪几个家庭的碳足迹，督促他们改变生活方式，倡导一种环保低碳的健康生活。为了刺激这些人改变现有的生活方式，比如说少打车、尽量步行、不把衣服送去干洗店等，节目的主持人还把由此省下的钱用大麻袋装着，等节目结束后根据减少的碳足迹再返还他们。

我们每天忙忙碌碌，但不知不觉的，上下班时在路上的时间变长了，尤其是北京，路上的拥堵让大家感受最深。今年又出了一个新概念——PM2.5，据说空气污染大多来自汽车尾气排放。我们生活的城市，每一天都会增加上百辆汽车，1.6L、1.8L、2.0L，更多的豪车3.0甚至4.0的排量。试想，你能为低碳环保而不买车，去挤公交车，放弃飞机改坐漫长的火车吗？这一点上，我做得也很不够，但现在正逐渐减少开车，也更多地改飞机为火车了。可喜的是，我身边人的观念也正逐渐改变。

有人说：地球不是我自己的，又不是光我一个人，出了事儿这么多人呢，我怕什么？是啊，地球上人是多，多得数不清。可是如果真的有一天遇到个大暴雪、罕见暴雨、百年干旱之类的，和一堆人困在火车里冻得手脚发抖，或者热得两眼冒星星的时候，有几个能坦然面对，微微一笑呢？

2009年国家发布了限塑令，到了今天又有几个人做到？我倒是自觉践行这个，车后备箱总是备着布质或纸质的购物袋，每次结账时都能响亮、大声地说：我不要购物袋！可是发现结账柜台前不要购物袋的消费者还是少数，这就需要我们渐渐养成自觉的习惯。

听说素食能减排，因为一公斤牛肉产生36.4公斤二氧化碳，所以少吃肉就能做大贡献，而且还能预防癌症。可当遇到朋友一起吃饭时，在朋友热情地招呼下，我们是否能大胆地说："我不吃肉，我吃素。"朋友大概会惊讶地说："什么？你信佛啦？"还有更多，戒烟、戒酒、少买衣服、少购物、洗澡洗菜水冲厕所、即时关灯、少打空调、少打车、少用纸……有些是我们的面子问题，有些是有点麻烦不愿意做，还有的是还没有享受够。低碳生活我们能做到多少？

曾参观过一位在大学教书的女朋友的单身公寓，她的房屋装修让我大吃一惊——墙壁装饰是用木头废料做的，客厅的沙发居然是从公园捡回的废弃长椅，就连家里浪漫、飘逸的碎布窗帘，都是她从一件裁缝店捡回的布料缝合、拼接而成！其他的一些小的装饰物比如挂件、抱枕、花瓶等，都是她用各种回收的废弃物

做成，而这些巧夺天工的装饰让她的单身公寓别具温馨、浪漫的风格！她平时很少下馆子，是个坚定的素食主义者，经常步行或乘地铁上班，最爱做的不是上网而是读书。在她身上，没有追求金钱、物质的浮躁和急功近利。她始终有淡淡的微笑，语气平和，心静如水。这样的女孩真的是很让人欣赏的。

低碳、环保不仅仅是一种时尚，更是一个人的修养、境界。因为地球只有一个，是我们赖以生存的环境，也只有我们每个人都付出实实在在的努力，才能变得越来越好。

004 · 结婚就像入股

有朋友推荐我看王冉的博客，说写得不错，还有些对资本市场以及投资领域的一些思考，尤其对传媒领域投资颇有心得，于是便上网看，果然如此。这位哈佛大学商学院的高材生，易凯资本的首席执行官，果然有独到的眼光和国际化的视野，使我受益匪浅，然而他博客留给我最深的印象是对生活的经济化思考和投资领域的形象比喻，以及对人生的一些感悟。

尤其《结婚这点事》这篇博文让人忍俊不禁，他列举了三个状况：1闪婚，即不做调查就签合同，如时代华纳和美国在线的不慎成功的合作。2逼婚，一女与男友同居六年多，搭上了最黄金的青春和无数银子，可男人心安理得地享受这一切，就不说结婚，王冉评价说这是典型的“用好钱去砸坏钱”，你投了一个项目，眼看着快不行了，一种办法是割肉止损，另一种办法是继续投入期待明天。后一种万一做成了叫“贵在坚持”，万一没做成就叫“用好钱去砸坏钱”。3离婚，一位资产过亿的老板花了几

千万的代价和原配离了婚，娶了一位比自己小二十多岁的、偶然邂逅的姑娘，美其名曰抓住青春的尾巴。

王冉评论说：第一，除了当事人谁也不知道真实的情况到底怎样，也许人家真心相爱呢！第二，你们做投资的错过一个交易之后，还经常要在同一个领域再找一个交易补偿一把呢，别光说别人了。第三，补着补着自然就知道了，这世界上的好姑娘和这世界上的好机会一样，越看眼越花，越补越补不完，所以只能有所取舍。生活和生意一样，都是关于取舍。

没错，生活和生意一样，都是关于取舍。现在结婚更像是一场男人女人之间的战斗，又像一场商界高手之间艰难的谈判。但在我看来，婚姻更像组建一家股份制公司，和真正公司不同的是，股东只有两个人，分别担任董事长和总经理，两人必须有职务高低及分工不同，否则肯定日日争吵，打得不可开交，谁也不服谁。董事长负责在外面捞钱，融资养家，这部分的分工在中国一般由男性承担，而总经理的任务是公司日常事务的管理。如果两人只是无休无止的同居而不谈结婚，等于双方都没股份，分手了一点补偿都没有，既不能卖股又不能变现，如果一个男人一个劲对你说，以后我肯定会娶你的，那就相当于给了你期权，让你对未来充满期待，从而对他更好。

如果公司成立了，你是持股的股东，两人婚后有个孩子，那就是两人重点投资的项目，有可能是风险投资，也有可能是股权投资，总之这个项目或多个类似的项目必须是夫妻双方合力完成，一旦公司经营不善，面临破产或倒闭也就是走到离婚这一

步，有抚养权一方落一孩子，无抚养权一方退出股份，得到些许骨肉亲情的补偿，但是马上变现似乎不太可能。如果孩子长大出息了，自然有对父母的赡养义务，好了还能非常孝敬父母，为你晚年带来精神物质的双重回报，这样的话投资基本上就算成功了。所以聪明的父母即使离婚了，也会一如既往地爱孩子，一如既往地追加投资。

可能这样比喻太物化了，人毕竟是感情动物，亲情爱情很难用金钱衡量，但世间万物道理是相通的。有了这些认识，可能每个人在组建家庭，决定是结婚还是独身时，考虑的就不能仅仅用定性分析的手法了，可能还要用到定量分析，你可以理性地想一想，如果和一个人结合，能使家庭利益最大化，两个有能力能互补的人经过苦心经营，能使家庭这个公司资产不断增值甚至可以寻求上市精神，用最低的成本让精神不再寂寞孤独。两情相悦的婚姻带给人内心的温暖、踏实、安全、幸福感，是任何娱乐形式都比拟不了的，还拥有孩子——一个外形智力都上乘的自己的骨血。那为什么还有人不结婚呢？如果和一个人结婚，也可能各方面的生活都要下降，甚至不如自己一个人过得好，那为什么要结婚呢？可能这是都市男人不愿结婚的一个重要原因。

爱情和婚姻在这个时代都被赋予了太多商业色彩和精心算计，除了让人尤其是女人心生寒气之外，却也无可奈何。我们能怎么办？我们能改变这个现象吗？都市大龄剩女和不婚族越来越多，恐怕和这些不无关系。

有一次和一位搞艺术展览的美国朋友聊天，问他美国年轻

男人对婚姻爱情是什么态度，他先说了一大堆他的某某亲戚某某朋友离过几次婚，然后说现在的美国年轻男人大都不愿结婚，因为他们面临的诱惑太多，大多都抱着玩玩的心态，除非年纪大了，想让一个女人照顾了，才会考虑结婚的事。但是他说美国男人婚后找情人的比例很少，一般还是忠于家庭的，而中国男人婚后出轨的比例要高得多。美国男人是婚前花，中国男人有点前后不吝，这有点像中美之间迥异的教育制度，一个是严进宽出，一个是宽进严出。不管怎么说，两者都是女性的悲哀。这就像应对不景气的资本市场，要么不顾一切地冲进去，碰运气，但同时要做好血本无归的打算；要么谨慎理性市外观望，偷偷地叹息或伤心。千万不要一不留神岁月蹉跎，熬成了大龄剩女，市值也缩水了。

005 · 离婚的成本

在这个世界上，有好多东西无法成正比。比如，我爱你，并不见得你爱我。我付出几分，并不见得能有回报，有些委屈咬牙忍了，并不见得别人能知情。用在婚姻上，尤其如此。在这个世界上，许多东西都可以算出成本，如果按美国经济学家贝克尔的理论，“上帝目光所及均可交易”，婚姻本身是个经济行为，应该有明明白白的一笔账，成本多少、收益几何？然而，有一些东西却是无法计算的，比如说：离婚。

有形的成本好算，无形的成本却无法计算。比如，我付出了多少爱，为你付出了多少心血和光阴，怎么算？人没法重活一次，付出了就是付出了，可是总有人为此不甘心。还有最重要的是：离婚的社会成本极高，几乎是以牺牲一代人来作为离婚的代价。

离婚到底是对是错，也很难有什么标准去评价。有的婚姻，年轻时很不堪，咬牙熬过去，也许能熬得个云开日出、雨过天

晴，老一辈的婚姻大多是这么熬过来的；有的婚姻，忍就是一种纵容，它离你要的幸福南辕北辙，当断则断是最明智的选择，说不定人生的下一站还有机会觅得幸福；有的婚姻，等待一种结局，有点像赌，输赢全靠天意，而搭上的，则是你的一辈子。若不想委曲求全，离了，也未必有美好的明天，说不定会凄凄惨惨一辈子，孤苦终老、老无所依。所以，老话有“嫁鸡随鸡，嫁狗随狗”的说法，即横竖就是他了，认命了，反正怎么选都是一种无奈。

对于中国人来说，结婚、离婚都不是个人问题，而是社会问题。因为对于中国人来说，婚姻不但意味着成人，还意味着成家，是“合二姓之好”。因为国是由家构成的，所以叫国家。国家既然建立在家庭的基础上，如果一个个家庭都成了“亲”，岂非“四海之内皆兄弟”，“普天之下一家人”？既然如此，离婚就成了“结二姓之怨”，至少也是“绝二姓之好”。两个人的利益，很可能导致两个家族之间的仇恨和敌对——西方社会因为以“个人”为本位，无论结婚还是离婚，都是他个人的事，和别人没关系；而中国社会就不一样了，每个人的身份、地位、价值、权利、义务、责任、荣誉、利益，都和他的家庭紧密联系在一起，一荣俱荣，一损俱损。离婚，尤其女方被休，对于女方家族而言，是极没有面子的事。（以上观点见易中天《中国的男人和女人》245~246页，上海文艺出版社。）而对于男方而言，没有经营好家庭，也是一种失败，算不上光荣的事。

现在惊悚的是中国社会的离婚率据说已经高达30%，在京、

沪、深尤其高。对于一些传统价值观主导的人来说，确实是坏消息，因为传统中国人喜见的是婚姻美满——“宁拆十座庙，不毁一桩婚”、“家和万事兴”。无情的现实是，在离婚变得越来越容易的今天，离婚率远远跑赢了GDP、CPI而遥遥领先，过高的离婚率对社会而言损失颇为深远。其实从经济角度看，除非两个人有不可调和的矛盾，实在过不下去了。离婚的经济杀伤力还是很大的，对富人来说更是一种灾难。

在我国现有社会经济水平、福利水平、保障体系下，离婚率上升将“意味着更多低收入或无收入的夫妻一方，特别是女性一方离婚后陷入生活贫困化，更多的孩子将生活在相对贫困的单亲家庭，整个社会将要付出更高的社会成本。”美国有学者曾以2001年犹他州的9735例离婚案例为研究样本，得出这些离婚案例使州和联邦政府直接和间接花销达近3亿美元，并由此推断离婚直接和间接的经济后果是每年每个美国人要花费125美元，或每年每个家庭花费312美元，主要用于福利补助、医疗花销以及众多案件的诉讼成本。

离婚成本也同样包括给孩子造成的创伤，因为受伤害最大的往往是孩子。正如美国心理学家索克所言：“父母的离婚带给孩子的创伤仅次于死亡。”对孩子的创伤虽然与其将来是否犯罪无必然联系，但是对于人群而言，在统计意义上已经表现出“离婚率与犯罪率有相关的联系”。

在七八年的法治节目主持人生涯中，我曾经做过很多期关于青少年犯罪的节目，这些孩子大部分生活在单亲家庭。他们缺少

关爱、呵护及正确的引导，那些单亲妈妈们在沉重的社会压力和生活压力下已自顾不暇，很少有精力、耐心和能力教育子女，而社会对他们采取的也是一种漠视、冷漠的态度，这使得他们开始仇视社会。即使有的孩子长大成材了，也会对婚姻有浓厚的阴影；有的会重蹈父母的覆辙，导致婚姻不幸。

今天，房子似乎成了爱情、婚姻中最不容回避的话题之一，与其说男女太世俗，房子有原罪，不如说这折射出我们生存的集体焦虑。“只见房子不见婚姻”式的社会大讨论，可以看做是“计算的婚姻”借此进一步发酵。经过市场经济的急剧解构，婚姻中的财产公证、约定、协议，成了最富市场经济色彩的契约领域。财产是最不稳定的婚姻链接，于是，“计算的婚姻”越来越多，婚前的计算、婚后的计算、离婚的计算，经济学常识普及的结果让利益最大化概念侵袭了被称为“最小的合伙制股份公司”的婚姻家庭。当现实与功利骤然成了婚姻的主题，以致需要以司法解释来规制一年过百万的婚姻财产纠纷，实在是一种社会悲哀。

006 · 过日子≠童话

在当今世界，能嫁入王室的女子屈指可数，威廉王子和凯特的大婚刚刚吸引了全世界的眼球，估计世上一半女子都对凯特“羡慕嫉妒恨”。但嫁入王室，真的就意味着幸福吗?

鲜有哪一个女孩不希望自己嫁入豪门，遑论嫁入王室了。然而，嫁入王室真的是一件幸福的事情吗？凯特是否会幸福，我在这里不想过多评说。我要说的是另一位嫁入王室的灰姑娘——戴安娜。

时至今日，戴安娜谢世已逾15载，然而她留给我们的教训却让我们思之不尽。

1981年7月29日，戴安娜与作为英国王储的查尔斯王子上演了那一场奢华无比的“世纪婚礼”。

那一天，伦敦城内所有教堂的钟声在上午9时一起敲响，戴安娜戴着闪闪发光的钻石皇冠，拖着长达8米的洁白婚纱，伴随着查尔斯王子，乘坐着乔治五世1910年在加冕典礼上用过的“玫

璃”马车，在服饰鲜艳的英国皇家骑兵仪仗队护送下驶向教堂。宣誓之后，王子和她并肩走过铺着红地毯的走廊。而后，这对新婚夫妇在白金汉宫的阳台上以传统方式露面，他们缠绵的皇室之吻使亿万观众艳羡不已。

一切，都有如童话一般。

然而，沉浸在喜悦之中的戴安娜，并不知道她以后的婚姻生活，拥有的仅仅是无尽的华丽、璀璨，而没有温馨与幸福。

没过多久，戴安娜就发现，若想琴瑟和谐，她必须在一切方面无条件地迁就查尔斯。“适应新角色”只是戴安娜一个人的事，查尔斯从来不会费神为任何人改变原有的生活方式。在他眼里，戴安娜只是个没有主见的孩子，理应惟他马首是瞻。

有一次，两张卡米拉的照片从查尔斯的日记本中掉出来；而在招待埃及总统和夫人的晚宴上，查尔斯戴了一副新袖扣，扣子的形状是两个纠缠在一起的“C”，查尔斯直言不讳是卡米拉送给他的。这两件事情让戴安娜感到无比的恐惧和伤心。

不久，戴安娜怀孕了。这个喜讯像长了翅膀一样传遍了英国，传遍了世界。可是，这时查尔斯王子没有陪伴着虚弱而又无助的戴安娜，而是天天和朋友出去打球、游泳、骑马。他对身怀六甲的妻子不闻不问，形同陌路。戴安娜十分伤心，她同其他孕妇一样渴望获得丈夫的爱，然而，这份爱又是那么的遥不可及。

为了引起查尔斯王子的注意，戴安娜不明智地走了一步险棋。这天，查尔斯王子一如既往地准备去打球，戴安娜为了挽留查尔斯王子，竟然拖着怀孕的身子从阶梯上跳下来。这顿时让所

有人吓得目瞪口呆。幸运的是，戴安娜和肚子里的孩子（即威廉王子）安然无恙。查尔斯王子依然不闻不问，兴高采烈地出去打球了……

两年后，戴安娜生下了哈里王子。由于哈里王子的出生时间和查尔斯王子打球的时间相冲突，查尔斯王子非常不喜欢这个孩子，甚至不愿意看一眼哈里王子。可是，戴安娜生下哈里王子后，却得了产后忧郁症。得了产后忧郁症的戴安娜，情绪十分不稳定，多次用小刀来割自己的手腕、脚腕、以及喉咙。查尔斯王子不仅漠不关心，而且更加讨厌戴安娜了。

5年后，查尔斯王子曾公开表示自己对这段婚姻不抱任何希望，可当时威廉王子才5岁，哈里王子才3岁。当戴安娜为他们的婚姻做努力时，查尔斯王子却一直在卡米拉的怀抱里。查尔斯王子早已背叛了与戴安娜的婚姻。

1992年12月9日，首相梅杰代表皇室宣布戴安娜和查尔斯王子婚姻的确出现了危机，两人从此正式分居。

之后，戴安娜和查尔斯王子都不甘示弱，不断在媒体面前互相诋毁、抹黑对方。于是，戴安娜与女王夫妇的关系也变得紧张起来。最终，1996年，在女王的勒令下，戴安娜和查尔斯王子离婚了。

曾经的王子公主，曾经美好的一对，在一日日的消磨中，竟然走到了离婚这一步。

丹麦女王的二儿子约阿希姆王子与年长他5岁的王妃文雅丽曾经上演过一段童话姻缘，但他们也上演了丹麦王室百年来首宗

离婚事件。

文雅丽是个土生土长的香港女孩，她的父亲为中英混血儿，母亲则具有奥地利和波兰血统。1995年，约阿希姆在一家丹麦驻香港公司实习，在一次晚宴中邂逅了才貌兼备的商场女强人文雅丽，两人相识5个月就堕入爱河。据说，约阿希姆不顾王子身份向文雅丽下跪求婚。随后，两人在哥本哈根举行了盛大的婚礼，约有4万人争睹欧洲王室第一位亚裔王妃的风采。

文雅丽深得丹麦女王和民众的喜爱，她尽心尽力地履行王室公务，还生了两个可爱的小王子，她的时尚与优雅还被拿来与英国的戴安娜王妃相比，风头甚至盖过了丈夫。而由于妻子工作繁忙而遭“冷落”的约阿希姆王子则成为著名的“派对动物”。两人于2004年开始分居，次年离婚，如今都已经分别再婚，文雅丽的丈夫是小她15岁的丹麦王室御用摄影师，而约阿希姆王子则迎娶了比他小6岁的法国女友。

一场轰轰烈烈的爱情童话，竟这样黯然收场。看到这些，我们还能说什么？为什么童话故事都是以“王子和公主结婚了，从此他们过上了幸福的生活”而结尾？幸不幸福，与形式无关，一些声名显赫的婚姻，无论有多么华丽的外表，如果没有婚姻的内核：互相欣赏、相互信任以及忠贞，结局都会是悲剧。

007 · 开心最要紧

聪明的人总要想方设法哄自己开心，因为开心不开心，都是一天。

曾参加过一期中央电视台人事办举办的播音员主持人心理辅导，请了清华大学的心灵导师符然雅老师，她讲得很精彩。给我印象很深的是，符然雅老师讲到，作为一个女人，应该问问自己你的自我悦纳程度有多高？意思是你取悦自己、接纳自己的程度有多高？

“其实就是自己接受自己、自己爱自己的程度，”老师说，“女人要每天爱自己多一些，因为一个连自己都不爱的女人，怎么去爱别人呢？”

仔细想想，恐怕每一个女人在生活中总是无意识地忽略自己、否认自己，总觉得自己不够优秀不够好。女孩子总是在想，我要是再瘦一点、脸再小一点、个子再高一点就好了，或者我要是嫁一个好老公，就不用每天这么辛苦，看别人脸色了。有的已

婚女士就把丈夫、孩子看成了生命的全部，唯独没有她自己，甚至让她出去玩一玩、放松一下，她也会顾虑重重，“哎呀，老公挣钱这么辛苦，我怎么可以自己去旅游呢？”或者“儿子正在考试，我走了谁来督促他学习啊？”总之，义无反顾地放弃外出旅游的机会，日复一日围着老公孩子转。我们不是批评这种任劳任怨的中国式贤妻良母，而是她们身上都具备一种共同的特点——就是无价值感。

这种无价值感极易导致抑郁症的发生。现在，每年因抑郁症自杀的女性越来越多，已经成为一个让人头痛的社会问题。

心理学上还有一种说法叫“未满足的期待”，这就是人最大的痛苦来源。未满足的期待全部源于人内在的成长，如果对自己充分尊重、认可的话，幸福感就会提升，它和外面的财富地位其实并没有太大关系，这就是为什么好多有钱人并感不到幸福的原因。

自我价值感缺失的人在婚姻中无法找到幸福感，因为她过分依赖丈夫，依赖外界对她的评价。只有在心理上放下一切依赖和依靠，自己的能力不断地成长，才会有安全感，因为没有一个人能真正满足另一个人的安全感。

既然没有人可以拯救自己，我们只能依靠自己来调整心情了，这样就需要一些小手段来哄哄自己。我常用的手段，一是看话剧，二是去自己比较喜欢的地方搞点小浪漫，比如吃一顿美餐或者去后海划船。

后海俨然是一个繁华的小世间，歌声、笑闹声，那是个能让

人暂且忘掉烦恼的地方，生活呈现出一片虚幻的歌舞升平，就像一间酒吧的名字：朝歌晚舞，一派享乐主义的派头，生性喜静的我也爱上了这片繁华所在。不过，有时被各种“吧”里传来的各种喧闹的歌声搅得心烦，就想找个僻静的地方躲一躲。哪里呢？

正是那片宁静的水域，它泛着微波，吹着微风，歌声从岸边飘来，也感觉不到了。在船上，你离开了世间，但又没离开，你享受着繁华，却又有些飘渺的、自然的清净。你可以和朋友们自如交谈，而不用扯大嗓门，还可以听到周围船上的琵琶声，悠扬，缠绵，和风飘来，可尽情享受那刻的自在，那琵琶声，虽不是“大弦嘈嘈如急雨，小弦切切如私语，嘈嘈切切错杂弹，大珠小珠落玉盘”，却也足够调节你的情怀，尤其对于“终岁不闻丝竹声”的现代人。

骋怀。逸性。

累了就让它自己飘着，看墨绿的水面，点点漂浮的许愿灯，和远处船上人们点的绚烂烟花，但真正绚烂的是心情，烟花间往往是一张张年轻灿烂的笑脸，由衷的笑意荡漾开去，比烟花还美丽。聊天，抑或私语，甚至在船上饮酒、念诗、唱歌，都显得不太突兀，与这环境相契。经常想起桨声灯影秦淮河，热闹程度大致差不多吧。

读研究生时有一室友，经常午夜兴起，就到后海划船去。我们宿舍通常十一点半关门，那时正是我恹恹欲睡的时候，对她的行为总不太理解。现在知道了，有时候不循规蹈矩、随性所至，也是一种人生态度。我很欣赏那女孩的个性，她是那种不刻苦学

习成绩也照样好的人，不给自己设立过高的目标，永远自由自在地活着。

驶过银锭桥，是另一片水域。但银锭桥下太拥挤太混乱了，各种船搅在一起，交通严重阻塞，这时候人们往往回到现实中来，需要一位水上交警来指挥交通，不过此时船碰船，人们没有陆上堵车的烦躁不安，反而笑呵呵的，你推我一把我推你一把，别有情趣。我们的船几次冲关未果，只得悻悻而返，回首看那些船还乐此不疲地搅在一起，直感叹狭路相逢勇者胜了。

我人生有那么几年为话剧所迷。曾经看遍了京城大大小小的话剧院，这十几年有点知名度的话剧都欣赏过了，还一度曾想过写话剧、演话剧。北京有家“演演戏”戏剧社，是一些白领组织的，像他们一样利用业余时间排戏、演戏，过把话剧瘾，也曾经是我很想做的事情。

不管怎样，聪明的女人最会哄自己开心。对了，还有个更学术性的名词，叫自我悦纳程度，那么，你的自我悦纳程度高吗?

008 · 女人与衣服

看一个女人成不成熟，或者看一个女人处于何种状态，是气定神闲、心里有底，还是待字闺中、焦虑愁嫁；抑或看一个女人的经济状况、心理素质、审美、学识修养、性格，不用看别的——看穿衣就够了。

这是我刚刚研究的成果，这鉴于我对人天生的强烈好奇心，喜欢通过一个人的外表对人进行分析。总之，穿衣是一个人综合状况的综合反映。

朋友A，肤黑、瘦，五官娇俏，以前穿衣以青黛色为主，高挽发髻，脚蹬十厘米左右的高跟鞋，显得别有风味、楚楚动人。一日见她，忽然一头长发剪成特短式样，穿衣也朴素肥大、不修边幅，经打听，果然如我所猜，已嫁人，准备生孩子了。

朋友B，天天吊带热裤，露一对不算长的“长腿”，身上无数饰品，环佩叮当、香气四溢，打扮得娇俏无比，一看就知处在求偶阶段。果然，她单着呢。

朋友C，以前总是一副运动健将打扮，T恤牛仔旅游鞋，随意的宛如女大学生。两年没见，再见已然是贴身高档连衣裙、细高跟鞋、淡扫娥眉、薄施粉黛，手挽高档手袋，女人味喷薄而出。果然，如我所猜，嫁入豪门了，而且夫妻恩爱，幸福甜蜜。遥想当年，我俩手拉手去秀水、雅秀淘衣服，已恍若隔世。人家现在只逛新光天地和金融街购物中心了，以前的运动休闲服装全部打包送人，算是挥手告别了一个时代。

其实，我认为女人在二十几岁时是不懂穿衣之道的，乱七八糟的什么都往身上套，不过好在那时身材好、漂亮，无论什么衣服穿在身上都不会太难看。我上大学那会，身上的所有衣服加起来从没有超过一百块的，既便最简单、最便宜的T恤牛仔，也能穿得青春逼人、光彩照人，那是何等的青春无敌啊。现在，丽衣华服，尽管身材依旧，没有发福走形，也不敢随意套件衣服就出门了。

现在买衣服的标准是能修正身材、凸现优势。女人到了三十多岁，渐渐成熟和定性了，更了解自己适合什么不适合什么，更了解自己的身材、气质、内心诉求和表达需要，穿衣就渐成风格了，所以二十多岁的美不叫美，充其量叫漂亮，三、四十岁经岁月沉淀下来的美才叫真正的美，如张曼玉、刘嘉玲等资深美女，花开到这时才开得最艳、最媚、最随性，真正是百媚千娇、摄人魂魄、绚烂之极。

在大商场购物，尽管享受着音乐、空调，优越的购物环境，迈着优雅的步伐，于华服丛中细细挑选，服务小姐温柔耐心、不厌其烦地帮你试衣，但偶尔也怀念在跳蚤市场淘衣的乐趣，区区

数百元，拎了一兜子的花花绿绿，那种成就感和兴奋感让人觉得非常甜蜜，好像捡了多大的便宜似的。

无论如何，每件衣服都记载了你当时的心情和生活状态，就像一首首老歌一样，记载了那个时代你的点点滴滴的欢乐哀愁和生活故事。所以，旧衣我既不舍得扔，也不舍得送人，因为它们见证了我的过往。哪天高兴了翻出来再穿穿，不光是对过去岁月的一种回忆，还顺便检验了一下自己是否发胖。

再没女人味的女人，对衣服也有一种别样情感。所谓的年年岁岁花相似、岁岁年年人不同，物是人非，斗转星移，有时，一段曾经山盟海誓的感情会变，一件你曾满心欢喜买下的衣服却始终忠实地陪伴着你。

前阵子看了几场时装发布会，模特穿着时尚新衣，摇曳多姿地在T台走过，看客们绝不只是看衣服了，瘦高美艳的模特也成了他们欣赏的一道悦目风景。时至今日，衣服已从远古的遮体、御寒等实用功能扩展到无所不用其极的美化功能，而女人们身体的美，也被挖掘到了极致，像艺术品一样被摆上了舞台。无论是摇曳生姿的猫步，还是细长的美腿、修长的脖颈、锁骨、美背，都成了看客们目光追随的目标。

生为女人，别无选择，一辈子就和衣服结下了不解之缘。怪不得说女人的钱好赚，女人把挣到的钱大部分都花在了衣服上面，电视剧《好想好想谈恋爱》里的书吧女老板谭艾琳，宁肯租房也不买房，因为她把大部分钱都买了衣服，“宁肯住到衣服里去”，女人对衣服的痴迷由此可见一斑。

009 · 聪明女人会理财

美国主妇朱蒂·瑞斯尼克写了一本书《女人一定要有钱》，她说：“女人要青春、要美丽、要遇到好男人，更要有钱才幸福。”女人从不替自己未来打算是件很危险的事。“聪明的女性寻觅的是一个温馨和充满情趣的伴侣，而不是一个长期饭票。”她说，女性必须意识到：白马王子早在五十年代就绝迹了，而且职场不是一个公平竞争的地方。如果女人完全依赖别人，就可能导致健康和财富的损失。

朱蒂说：“女人应该尽早开始投资和储蓄，起步越早成功机会越大，越年轻开始充实这方面的常识越有利，在能力范围内牺牲物质享受，学习精打细算，为未来作准备，不要甘于贫穷，才能拥有真正的自由。当然，绝不能为了钱不择手段。”

真是东西文化不谋而合，台湾理财专家刘忆如也写了一本书，叫《女人就是要有钱》，看来在女人有钱这个关系上，东西方女性已经达成了共识。经济基础决定上层建筑，经济状况决定

一个女人的幸福和自由。

高职毕业的台湾名女人何丽玲曾经在访谈中说：“我从小就明白，美貌和理财是女人一生中最重要的事。”她提到祖母曾告诉她：女人读书成绩差一点没关系，但一定要懂得理财。八岁时，祖母就训练她学习理财，给她一本账簿，教她记账，账簿里有两百多个互助会名单。这个国小二年级的女生，开始迈出理财的第一步。

看到这些女人成功理财的例子，这些先知先觉、财商发达的女人，她们在现实生活中确实活得很滋润，其实女人有钱，并不是仅仅为了享受，而是为了生命的尊严。有了钱，就可以不用为了钱去曲意奉承，也不必为了钱去做自己不喜欢的事。“女人无法在厨房中要求独立，学会理财才是追求独立自主的基础。”所以女人理财，往大了说，是和自由连接在一起的。

有人认为：人们理财知识的差距悬殊，是真正造成穷富差距的主要原因。俗话说，钱是挣出来的，不是省出来的。但是最新的观念是：钱是挣出来的，更是理出来的。既学会赚钱，又能理钱，何乐而不为呢？现在的女性逐渐走出家庭事务的束缚，跃然成为职场上的“白骨精”，随着知识的增加，获取的财富越来越多，女性拥有了绝对独立自主的财权。

理财理财，先要有财可理。对于年收入不是太高的女性来说，攒钱是理财起点。一个人消费习惯的形成受家庭影响巨大，而养成一个好的储蓄习惯也很不容易。如果没有这方面的习惯，可强制自己每月从薪水中扣除一部分，直接储蓄起来。要理财首

先要先努力改变盲目消费的不良习惯，理财不但要开源还要节流，将大部分不必要的消费支出作为理财资本。理财不只是空谈口号，更要身体力行，持之以恒地长期坚持下去，养成理财的习惯。“理财”的本质，在于善用手中一切可运用的资金，照顾人生各阶段需求。

仅仅靠省，还只是理财的第一步，用钱来生钱才是理财重点。但目前国内老百姓投资渠道狭窄：股市、楼市风险大，贵金属投资从大势来看，还是看涨的，但要抓住最好的投资时机，一旦错过最好的时机，再刨去交易的手续费，基本所剩无几了。

女人最缺的是安全感，所以保险保障是理财的重点。要选择适合自己和家庭的险种，为未来做好保障。现在有句时髦的话：与其靠男人，不如靠保单养活自己的后半生；与其要把自己的未来放在婚姻的变量上，还不如一手打造养老保单来养活你自己的后半生，万一自己生病或婚姻路上有闪失，你最起码还有后路和保障。

去年曾经有一个轰轰烈烈的讨论：生活在北京这样的大城市，需要多少养老钱才够用？当时有人提出需要一千万人民币，让许多人望洋兴叹，觉得自己再努力，也挣不出这一千万。其实只要用心，找到这样的投资理财工具其实并不难，比如大多数人有三险一金的保证下，可以考虑投资型保单，就是具有投资和保险双重功能的保险产品。但是这类保单或有一些风险和投资收益率的不稳定，所以在投保时，要详细了解最低的收益率是多少、有什么样的风险、等等，看自己能否承担。

另外，要了解清楚保险的游戏规则，不要稀里糊涂。我曾经稀里糊涂地拿出十万块钱投入美国友邦的保险，说好五年期的，结果在第三年遭遇全球金融风暴，美国一些大的房地产、银行及保险公司纷纷倒闭，考虑到资金安全，我办理了退保。这样中途退保，最后拿到手的钱才九万多一点，连本金都不到！钱还被他们白白使了三年多。这对我来说是个教训，不能盲目投保，更不能盲目退出，一定要了解清楚再作决定，否则，不光赚不到钱，还会赔钱。

台湾有句俗语叫“人两脚，钱四脚”，意思是钱有4只脚，钱追钱，比人追钱快多了。和信企业集团是台湾排名前5位的大集团，由和信企业集团会长辜振甫和台湾信托董事长辜濂松领军。外界总想知道这叔侄俩究竟谁比较有钱，有钱与否其实与个性有很大关系。辜振甫属于慢郎中型，而辜濂松属于急惊风型。辜振甫的长子——台湾人寿总经理辜启允非常了解他们，他说：“钱放进辜振甫的口袋就出不来了，但是放在辜濂松的口袋就会不见了。”因为辜振甫赚的钱都存到银行，而辜濂松赚到的钱都拿出来投资。而结果是：虽然两人年龄相差17岁，但是侄子辜濂松的资产却遥遥领先于其叔辜振甫。因此，一生能积累多少钱，不是取决于你赚了多少钱，而是你如何理财。

其实，理财也没有我们想象得那么难，有了理财想法后，在生活中就要时时留意了。运用自己的聪明才智打造自己的幸福生活和精彩人生，你会发现，自己不仅多了一份生活的保障，还多了许多人生的乐趣。

010 · 凑合的智慧

有一个绚烂完美的开始，结局却很潦草，这是我们所不希望的。所以开局的宏伟、壮观，其实并不重要。有人说，开头是喜剧并不是真正的喜剧，结尾是喜剧才是真正的喜剧。

可结尾的喜剧又怎么可能那么容易达到？因为相爱容易、相处太难，两个人相处过程中会碰到各种各样的沟沟坎坎，会碰到各种各样的考验，坚持不下来，就会酿成一场悲剧，靠最初的相互吸引是很难走过一生的。

心理学家认为：尽管最初激情炽爱热火朝天，但是最终还是会平静下来。一段关系维持的时间越长，它所引发的情绪波动就会越少。浪漫爱情的高潮可能会持续几个月甚至一两年，但从没有一种高峰期可以长久地维持下去。如果一段亲密的情感能够经受住时间的考验，那么它就最终会成为一种稳固而温馨的爱情，心理学家哈特菲尔德称之为“伴侣之爱”。

与激情挚爱中狂热的情感不同，伴侣之爱相对平和，它是一

种深沉的情感依恋，就如同真实生活一样。激情随着时间而冷却，而其他一些因素的重要性却随之增强，比如共有的价值观和生活习惯，随着强烈的浪漫之爱逐渐冷却下来，人们经常会感到幻想破灭，特别是那些将浪漫之爱视作双方结合和维持长久婚姻的基础的人来说，这种感觉会更强烈。所以罗伯特勃·朗宁说："与其说白头到老，不如现在就好。"（见戴维·迈尔斯《社会心理学》335页，人民邮电出版社）

与其在激情退却时哀怨，或者蠢蠢欲动寻找新的目标，不如好好经营现在的婚姻，把它成功转化为伴侣之爱。这期间，可能有矛盾、误会，其实这都不可怕，没有一个人会天生适合你，也没有一段婚姻能让你事事顺心满意。有时，千回百转之后会陡然发现，那些被说滥了的，甚至让我们鄙夷的陈词滥调，比如说"凑合着过"、"嫁鸡随鸡、嫁狗随狗"的俗语居然是一种智慧！

任何感情，在遭遇磨难或考验时，轻而易举地放弃，都会使你最终一无所获，晚景凄凉。指望不劳而获、不付出就有回报，无论在工作还是婚姻上都是不现实的。

聪明的女子应该是有原则的，不是一味地纵容男人，也不会一棍子把犯错的人打死，而是会酌情给他改正的机会，但一定要让这个人知道：你不会老是给他机会，一而再、再而三地纵容他，也不是忍气吞声、敢怒不敢言，你做这一切只是因为爱他，珍惜和他好不容易组成的这个家。

如果你认准了他顽冥不化、没有改正的诚意，及早放手也是一种解脱。这是另外的话题了。

其实在婚姻关系中，原谅是一种真正的智慧。我们的生活是不完美的、婚姻是不完美的，男人也没有完美的。如果你有洁癖，处处追求完美，无法在这个世俗人生里找到属于自己的幸福。那些动不动就放弃、逃避的人，其实是心理脆弱、心智不成熟的表现。除非你能承受另一种生活，就是单身一人，不需要婚姻、家庭和男人，也能把日子过得精彩。

看《动物世界》，世上最专情的鸟——短尾信天翁，可以活到40~60年。它们要是找到一个配偶，就终生不变，一生相依相存。信天翁一般在6岁时开始恋爱结婚，每年在10月底回到同一个地方见面，以沙、灌木枝和火山岩筑巢。而且一对信天翁只下一个蛋，父母轮流孵蛋，它们相亲相爱、不离不弃。

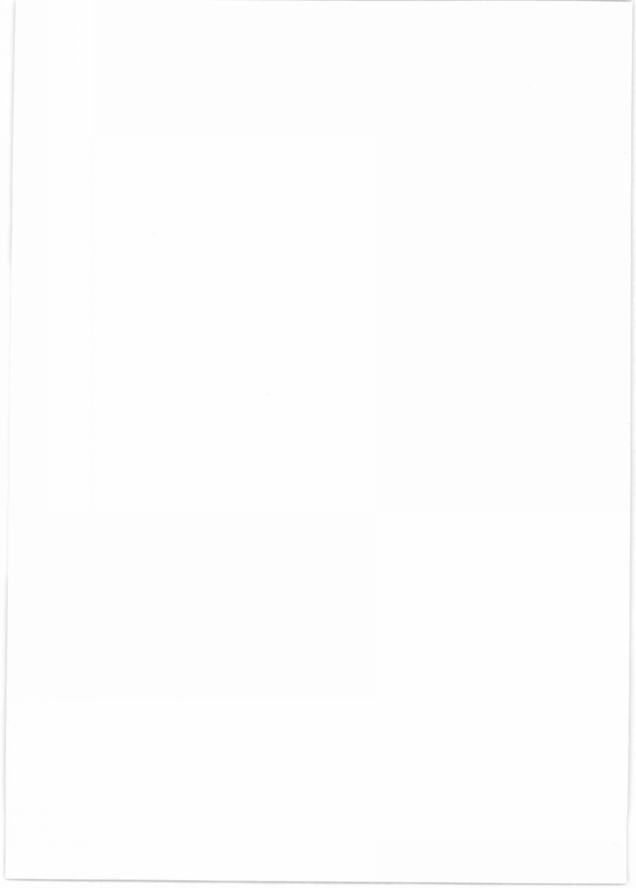
这种坚贞的爱和平淡生活的相守很让我羡慕。可人类毕竟不是信天翁，大多数的哺乳动物没有这么专情。

其实，相对于轰轰烈烈的激情之爱，伴侣之爱就是踏踏实实过日子，平平淡淡才是真。

没有一个人能持久保持激情，因为那毕竟不是生活的常态，就像人不能老是化着妆站在舞台上一样，但浪漫的人会为自己平淡的生活增加一些小情趣。

前段时间做了期节目，讲的是卖馄饨的两口子，因为每天早上天不亮就要起床，生火、做饭、摆摊，日子过得很辛苦，收入也很微薄。但两口子却非常乐观，每天早晨忙完手里的活，两口子总要在馄饨摊边跳上一曲探戈，既能暖暖身，又锻炼身体，还能让自己一天都很愉悦。他们清贫的日子也因为这探戈多了一份快乐、一份精彩。

第六章 女人，一生追求终为爱



001 · 女人，爱的延伸

在《红楼梦》中有这样的话：女人，是水做的骨肉。和男人这“泥”做的骨肉比起来，女人一生中大部分时间，都沉浸在对男人的爱里无法自拔，为他哭、为他笑，甚至为爱殉情。爱在她们的生命中毫无疑问地占据了相当大的篇幅。而男人呢，多数认为爱情只是生活的一部分，甚至一小部分，在他们的意识中：事业、地位、名誉都会当仁不让地排在爱情前面。

二十一世纪的新女性，对爱的态度也已经与时俱进了。比如，现在越来越多的都市女人觉得“爱情这东西，有最好，没有也能活”，这是在现实中感情经历的一种明悟。即便是因爱而生的女人，在现实社会的种种压力下，也逐渐变得不那么痴迷爱、依恋爱了。

当然，爱绝不是仅仅指男女之爱，也包括对家人的爱、对朋友的爱、对事业的爱、对社会大众的爱。现在的女性，爱的范围在不断扩大，爱的深度也在不断增加。女性对自身精神世界的追

求越来越重视，那种天天围着老公、孩子转的女性越来越少。即使全职太太，在照顾家庭之余，也会经常约一些好友喝茶、聊天，甚至去做义工积极参与社会活动。

我的邻居苹果妈以前是位化妆师，生了第二个女儿后就在家做起了全职太太。她每天把时间安排得满满当当，一有时间就出去和朋友聚会，比我这个职业妇女活得还潇洒。她对朋友很看重。在她看来，爱情不一定长久，家庭不一定能幸福，孩子都会长大，只有真正的朋友，才会在你需要的时候，给你最适当的关心和爱护。所以，和朋友之间友谊的维护，对她来说是很重要的事。

还有一位朋友，大学学声乐的，结婚生了宝宝后也做起了全职太太，尽管先生薪水丰厚，孩子也聪明可爱，可她却好像迷失了自己，总是闷闷不乐。后来一个偶然的机会，她参加了一次公益活动，从中结交了一些热心公益的朋友，日子才过得充实起来。空闲时，不是去孤儿院陪孩子玩，就是去养老院陪老人聊天，这种一心为他人的付出所带来的幸福感，也使她整个人变得开朗、活泼起来。现在，笑容每天都挂在她脸上，她活得很开心。

我身边，多的是视事业为生命的女人，她们在各自的领域打拼，不但事业做得有声有色，日常的业余生活同样过得精彩。有的加入戏剧社，自主成立了《演演戏》剧团，白天照常上班，下班之后再写剧本，然后排练、演出，她们表演的话剧《到现在都没想好》，据说水平一点不输于专业团队；有的利用业余时间拍

电影、电视剧，比如年轻女导演李玉以前就是我们台《东方时空》的纪录片导演，她现在凭借《观音山》获第23届东京电影节奖；有的在空闲时间研究玉石及艺术品，搞艺术品收藏和投资，也有很大收获；还有的刻苦学习书画、热心公益事业，甚至钻研中医养生、佛经、瑜伽等，也都做得精彩纷呈。总之，现在的女人已从过多地爱老公、孩子转到更多地爱自己上来。她们关注自己内心的需要，听从自己内心的召唤，把爱社会、爱大众，尽一个社会人的社会责任感放进了自己的生活当中。这种爱的激发是空前的，是历代女性所不敢想象的。

如今，女人的爱已不仅仅局限家庭、丈夫、子女那一小片天地，其内涵和外延已在广阔的时代背景和社会生活中不断扩大，也正是由于这些爱，才组成了她们色彩缤纷、温馨幸福的生活。

002 · 提升自己的人生意义

人，活到一定年龄和阶段后，总被一些问题纠结着，那就是——活着的意义是什么？我们是从哪里来的？到哪里去呢？无论如何，这是绕不过去的一个坎。

心理学家爱德华·蒂纳研究发现，幸福的一个重要成分在于生活的意义，在于你所为之长期奋斗的价值，在于你以此为乐并能感觉到内心真正的满足。而另一项关于生命健康的研究也表明：如果人有目的、有意义地活着，他们会活得长寿而健康。所以，为了长寿、健康，为了内心深处真正的快乐，我们每个人都要努力提升自己的人生意义。

但怎样才算有意义的生活呢？这个问题其实困扰了我很久。从小为了所谓的意义，我放弃了许多有趣的课外读物和爱好，埋头学习。为了应付考试，我把时间都花在了阅读专业书籍上，可是现在看来那些书对我的生活统统没用，得到了学位之后，我就把它们统统忘记了，可当时它们却占据了我大部分的时间。现在

是时候好好想想生活中其他的东西了，那些原本存在却没有被我重视的人生乐趣以及价值。

每个人都有自己的生活方式，我是个不太喜欢交际的人，虽然从事的是一份看似很光鲜的工作。工作之余，我总喜欢宅在家里，上网、看电视、读各类书刊杂志，偶尔写点肤浅的文章，简单地思考一下。我甚至不愿出门购物，除非生活所需，否则觉得毫无意义。有一段时间，我一直在想，我人生的价值和意义在哪儿呢？

直到有一天，我忽然想明白了，有意义的生活，就在于你为家人、朋友、社会的付出和贡献，你被需要得越多，你的价值感越强，也就能越快乐。

2011年的阳春四月，去成都游玩。一位曾经的女同事接待了我。几年未见，只觉得她与过去的形象大不相同。她精神饱满、神采飞扬，举手投足间都洋溢着自信、淡定。她告诉我说，虽然她现在的经济状况不太好，但心里很踏实、很愉悦、很幸福。追问缘由，原来她每天忙于帮助那些孤残儿童等需要帮助的人，并从中体会到了深深的快乐。

在她引领下，我不仅参观了成都大大小小的名胜古迹，比如锦里、武侯祠、杜甫草堂、青羊宫、文殊院、春熙路，还有幸得到了几本佛经和佛学读本。归来后，仔细拜读了文殊院主持宗性法师的几本书，其中有段话令我印象深刻，他说：“人生匆匆几十载，如白驹过隙，人们常常会思考：人生价值何在？人生旅程的目的何在？”宗性法师以人生的四大要务给了答案：一、确立

人生的航向，即“在奉献中忘我、在忘我中奉献”。二、树立道德的坐标，即“诸恶莫做、众善奉行”。三、确定良心的保证，即“相信因果、生起惭愧”。四、确保生命的归宿，即“断恶修善，得生善处”。这是实现人生价值的四大要务，也是人的生命能生得快乐、死得自在的保证。

宗性大师所言都是佛家智慧，但尽管宗教、国别不同，红尘中的女人也应有这样的心境和智慧。好莱坞大明星安吉丽娜·朱莉，年轻时也有过不羁的岁月，但在2001年她却成为联合国高级难民署亲善大使，她的爱心和慈善投入给全世界的难民带去了希望。安吉丽娜随同其他的联合国难民属的工作人员，在2001年到2010年这9年期间已经探访了遍及5大洲的20多个国家。与此同时，她每年将自己收入的1/3捐给难民，并且和布拉德·皮特一起成立了Jolie-Pitt慈善基金，该基金支持着30多个慈善机构，每年捐赠几百万到上千万美元的善款。在孩子们心中，她就是爱的天使。

一个美好的女人必定是一个善良的、有悲悯之心的女人，她们会在看到社会的阴暗与肮脏时，或看到有人受苦受难时而感到很难过，想去给予帮助；一个善良的女人，总是时时刻刻希望别人好，看到别人过得幸福就感到心里舒服。这种博爱之心和悲悯情怀让她们身上散发着不一样的光彩。最快乐的女人在生活中会最大限度地贡献自己的力量，就像美国著名电视节目主持人奥普拉曾经说过的那样：“我从不追随金钱，我只是说，上帝造就我，告诉我怎样认识自己，并用我的能力去创造一个超过自我的更伟大的意义。”

003 · 爱别人，更要爱自己

一个女人，一生中生活境遇浮浮沉沉，情绪也是起起落落，若没有强大的情绪掌控能力和强大的内心，爱别人也爱自己，那漫长的一生中，肯定会遭遇到很多不快乐，终日生活在不良情绪的暗影里。

爱别人是为了让自己快乐，爱自己更是为了自己快乐。

2010年冬天，我回山东看望父母家人，顺道回了自己的母校东阿一中。由于曾经对几名家庭贫困学生有过帮助，学校要求我给孩子们讲几句话。我想了一会儿说；“这次来，希望没有影响到你们学习，我今天捐助，并不是希望同学们记住我，我只希望，等以后你们有能力了，能顺手帮帮其他需要帮助的人。”

这倒不是什么大话、空话，而是我内心真实的想法。一个人有能力帮助别人，是一件很幸福的事。2011年年底，一个寒冷的冬日，在去北京通县的北京市关爱中心的过程中，认识了关爱中心主任常梦大姐。常梦今年五十多岁，性格爽朗、爱说爱笑，而

且看上去只有四十几岁的样子。她在这儿照顾这些孩子已经二十多年了，每年的春节都要陪这些孩子一起过。中心里还有几名大学生，同她一起照顾这些孩子。其实这里的薪资待遇很低，而且关爱中心条件也很艰苦，她们仍然尽心尽意地照顾孩子们，如此不计报酬地付出，让人深受感动。

这些年，虽然看惯了人情的冷漠和让人失望的利益纠葛，但从这里，让我看到这个世界终究是有爱和温暖的。从身边普普通通的人和事，包括媒体同行发起的“爱心午餐”活动、四川汶川地震捐款，以及从其他重大事件、重大活动的志愿者身上，都让我们见识了温暖的力量、爱的力量。

是的，我们在帮助别人的过程中寻找到了快乐，但好多人往往顾及不到自己，不知道疼爱自己，不知道听从自己内心的召唤。不知道爱自己，就会引起内心的疲倦。女人活着，精气神最重要，没有精神、没有生机和活力，也就没有了飞扬的魅力和美丽。爱别人，更要懂得爱自己。

好多女性，不论职业妇女，还是家庭主妇，在日复一日的繁琐劳动和付出中，常常觉得心力交瘁，对什么事都提不起兴趣，身上总觉得软绵绵的没有力气，甚至一天到晚就想躺着，这是一种很可怕的状态。也许你会说，爱情可以给女人以活力。的确，在现实中好多中年缺爱的女士，一旦遇到一段所谓的爱情，就全情投入，犹如注射了兴奋剂一样。可更多的是，当她们奋不顾身地把自己的所有义无反顾地付出以后，得来的往往却是绝望。其实，真正的爱不是别人给的，而是自己给自己的。如果只把爱寄

托在别人那里，不光会失望，有的恐怕还会吃亏上当。

2010年，女导演马俪文执导的《桃花运》引起了人们的关注。片中葛优扮演的情场高手，专门骗这种生活中的失意女，他在三个女人之间来回穿梭，游刃有余，骗财骗色；而年过50又离异的高姐则爱上了职业爱情骗子包世宏，虽然知道他是骗子，仍一往而情深，让人大跌眼镜。

其实，这部电影之所以引起人们很大的兴趣，因为它的确是一部现实主义题材的影片。在我们的节目中，有若干类似的案例，比如《道德观察》2011年12月10号播出的那期节目——《她，究竟是谁》，其中讲了这么一个故事：在江苏泰州，一位年过六旬的老人陈林，在一个偶然的机会认识了一位自称张丽的女大学生，陈林被张丽编造的可怜身世所打动，继而迷失了自己，投入了感情。此后，张丽多次以怀孕、上学等为名，向陈林索取钱财将近一百万。与此同时，在江苏连云港，这个名叫张丽的女子又化身为网名为“品味人生”的富家子弟张强，变成了男性，还与一位名叫顾玲的女孩谈起了恋爱，并骗走了一些财物。经过警方调查得知，这个先后化名为张丽、张强的人，真名叫韩虹，但她忽男忽女的身份，还真是让人称奇，可见现实永远比戏剧更精彩。

生活中像顾玲这样的女孩子很多，她们渴望爱情，把生活中所有的希望、自己的喜怒哀乐都寄托在那个“他”身上。所以当警方告诉顾玲，她深爱的男友其实是个女人时，顾玲怎么也接受不了这个事实。

真正的爱是你自己给的，如果你心里充满了爱，你会创造机会，让平淡的婚姻也充满了爱、浪漫和诗意。即使只有一个人，内心充满爱、充满生机的话，日子也会过得有滋有味。因为对爱一味地索取，或者寄希望于别人，总是很容易蒙蔽到自己的双眼，总是很容易盲目地付出，最终难免要失望的。

004 · 爱是恒久忍耐

爱是恒久忍耐。当我听到这句话时，居然要流眼泪了。

爱，剥去它华丽的外衣后，才发现平常日子的相守，不过是一场一眼望不到边的忍耐。是的，这世上没有一个人是完美的，我们也早过了爱他就要爱他全部的年龄和阶段，尤其在现实的婚姻中，柴米油盐、琐碎单调、烦恼争执，一样不少，若没有忍耐，一切将灰飞烟灭。爱，终究不过是挂在墙上的一幅油画，能时时保持瑰丽的颜色，却不能当日子过；爱，也不过是一张CD唱片，斑驳了岁月，忍耐着磨损，勉强保持不走音。

生活需要耐心，爱也需要忍耐。

如果简简单单地说一句“爱需要耐心”，这是远远不够的，你必须要拿出证据来证明这一点。

那么，究竟什么是耐心呢？

耐心是一种难能可贵的品质，它能让我们等到我们想要的东西；它能让我们理解，有时候我们不能只看眼前，而是要发现真

正的满足感。然而，仅仅有这些还是不够的，耐心也是一种能力，它能让我们毫无怨言地等待我们所渴望的东西——以及那些我们打从心底明白自己应该得到的回报。

耐心给予我们力量，当我们在等待不可知的未来之时，是它让我们直面前方的道路。耐心是一种忍耐力、持久力和容忍力——这些都是应该培养的良好品质。我觉得在赵四小姐赵一荻身上，耐心得到了最好的诠释。

1926年，年方14岁的赵四小姐赵一荻在天津第一次邂逅了26岁的张学良。

1929年秋天，17岁的赵四小姐与张学良私奔、同居，彼时张学良已有家室，赵四小姐只得以秘书身份陪伴张左右。

1933年，张学良被迫下野，心情极度郁闷、低落的他染上了毒瘾，21岁的赵四小姐非常痛苦，用手枪指着张学良强制其戒毒。

1936年，张学良发动震惊中外的西安事变，以兵谏方式逼迫蒋介石全面抗日。曾经的少帅至此开始了漫长的幽禁生涯。

1940年，28岁的赵四小姐将年幼的独子托付给别人，忍受母子分离的痛苦，前去陪伴幽禁中的张学良。从那一年到1990年，整整五十年的光阴，赵四小姐陪伴张学良度过了暗无天日、清苦寂寞的幽禁岁月，出身富贵的赵四小姐洗尽铅华，时常蓝衣、布鞋，笑语解人，先意承旨，终日陪伴张学良，用她柔弱的双肩，分担他心中的苦闷，给他带来快乐。在与世隔绝的寂寞中，张学良和赵四小姐的凄苦是可想而知的。他们两人相依为命，张学良

把一切希望和快乐都寄托在赵四小姐身上，赵四小姐则尽自己全部的力量给张学良以安慰和照料。（见李琴著《民国奇女子》第190页，文汇出版社）

1964年，52岁的赵四小姐终于等来了张学良和她正式结婚这一天，陪伴、照顾张学良已经整整35年的赵四小姐才有了张夫人的名分。

2000年，88岁的赵四小姐永远离开了人世，结束了为爱忍耐、付出、奉献的一生。

赵四小姐晚年在她所著的《新生命》一书中写道："为什么才肯舍己？只有为了爱，才肯舍己。诗人为了爱自己的祖国和为他们所爱的人，才肯舍去他们的生命。"

她说的其实就是她自己。张学良在他百岁寿诞前夕接受媒体访问时曾说，他这一生欠赵四小姐的太多。

看完赵四小姐和张学良的爱情与人生，我长久无语。我被赵四小姐打动了。任何一段婚姻都不可能永远充满纯粹的悠闲自得和快乐。它真的只是一种"不好则坏"的人生安排。在人漫长的一生中，为爱忍耐、付出和奉献，而不是索取，还要做到心甘情愿、无怨无悔，几个女人能做到?

人这一生，崎岖坎坷，经常充满磨难和不如意，若你真的爱一个人，他也值得你爱，就要一意孤行地付出，不要瞻前顾后、动辄放弃，无论多苦多难，都与他风雨同舟、不离不弃。

婚姻是对漫长未来的一种尝试，可是真正至关重要的是我们每天都在做些什么，切记一定不能被生活中那些鸡毛蒜皮的小事

给绊倒了。一定要有耐心，因为大家都知道，玫瑰的种子不是一夜之间就能发芽的。

记住，爱，是恒久忍耐。

005 · 慈善即爱

美国大明星奥黛莉·赫本一生不光演了许多电影，鲜为人知的是，她还写了不少脍炙人口的诗句，比如：

想要有动人的眼睛，请看到人和善的一面。

想要有迷人的双唇，请说出温和的话语。

想要有傲人的身材，请把你的食物与人分享。

赫本年轻时光彩照人，成为一代淑女典范。《罗马假日》中的她，给我们留下了深刻、经典的印象，那个美丽、高傲又纯情的公主，任性地做了一天一夜的平民，任性地爱上了一个男人，最后为了皇权、王位不得不放弃爱情时的那一刻，那种心酸、无奈才更让人动容；而《蒂凡尼的早晨》中，赫本饰演一位为达目的不择手段的女性，她内心脆弱，为了生活玩弄感情于股掌之间，但这个角色经过赫本演绎后，却显得楚楚可怜，让人心生怜惜，尤其那段她坐在窗台前，自叹自唱主题曲《月亮河》的场景，更是打动了许多观众。

赫本成为演员后，很明白自己的美在哪里，在她演绎的每部电影中，晶莹剔透的肌肤、灿烂明媚的笑容，与她那灵动、深邃的大眼睛相映成辉，而她阳光、温暖的个性以及善良的内心所散发出的独特的美与外表的美相辅相成，造就了独一无二的赫本。

然而，晚年的赫本则用她的行动诠释了一种别样的美。她热心公益，就在她人生的最后几年里，她放下工作，出任联合国儿童基金会的亲善大使，四处奔走为各地儿童募捐，通过各种各样的活动唤起人们对贫困国家儿童的关注，并多次前往非洲，开展慈善，救助活动。在她因病去世的前三个半月，还到索马里履行亲善大使的任务，生命不息、公益不止。

奥黛莉·赫本不仅以光彩照人的银幕形象，更以她热心公益、帮人、助人的善良和美德塑造了一种永恒的美。这种美，让人感怀，给人温暖，激人奋进。而爱的接力棒也一直被世界各地的人们传递下来。1993年，在赫本离开人世的最后一刻，她仍为积极救助那些被父母遗弃和虐待的儿童而积极努力着。1994年，以她名字命名的儿童基金会由其儿子肖恩·赫本·费勒主导成立，由此她一生最为钟爱的事业被继承下来，发扬光大。

慈善的真正涵义是，让所有社会成员机会均等地享受基本权利，建立一个机制以使得大众远离贫穷，延续一种观念令人民知道相互扶助是基本道德。张平宜女士做的就是这样的事。

张平宜曾经是台湾《中国时报》资深记者。2003年起至2011年，她辞去年薪百万的工作，致力于四川省大营盘村麻风病人子女的子女教育。她在8年的时间里，不辞辛苦、默默奉献。2012

年，张平宜被评为感动中国十大人物。感动中国组委会授予张平宜的颁奖辞是：跨越海峡，跨越偏见，跨越怀疑。她抱起麻风村孤单的孩子，把无助的眼神柔化成对世界的希望。她看起来无比坚强，其实她的内心比谁都柔软。可以说，这是对张平宜最客观，也是最诗意的评价。

张平宜其实是个时髦、优雅的女子，她很爱美，服饰新潮、妆容精致，没有任何理由将她与四川麻风村的“疯婆娘”画上等号。但这却是事实，和她每天待在一起的是贫困的、衣衫破旧、眼神呆滞的麻风病人。在凉山州越西县的大营盘村，当地人都认识这位台湾来的“张阿姨”，她每年都会来把辍学的孩子“抢”回学校，为征地与政府官员吵架……

“我是一个金牛座的女人，热情固执，会为正义两肋插刀，为理想勇往直前。”张平宜1999年进驻大凉山采访麻风村现状，目睹被遗弃的病人与那些无知的眼神，她决定亲手改变这个群体后代的命运。

在麻风村小学教了12年书的民办老师王文福打算转行了，因为日子过不下去了。张平宜出面挽留，“你千万别走，我来想办法。”为了筹款，她写文章、做演讲，甚至在圣诞夜的街头卖蜡烛。为了这些素不相识的孩子，张平宜豁出去了。2002年，破落的麻风村小学盖起了6间砖木结构的教室和2间学生生活用房，这是张平宜用30万元善款换来的。

看到腼腆的孩子露出了笑容，她继而又萌生了更大胆的想法。2003年，张平宜辞去了报社的工作，在海峡对岸创办中华希

望之翼服务协会，致力于打造大营盘村的希望工程。经过十余载的奔波与操劳，张平宜在大凉山当地建立了国内第一所麻风村的正规学校。这不仅在当地实现了九年制义务教育，也使大营盘于2005年成为正式的行政村。

麻风村走出的初中毕业生越来越多，为了解决他们的就业，张平宜委托弟弟在青岛的工厂建立了职业培训中心。在那里，孩子们白天学技术，晚上学文化。张平宜不光帮这些孩子走出大山，还为他们策划未来、找到出路。对于这些孩子，张平宜最看重英语与电脑，以及完善的人格教育。

“在学校坡地高处兴建一座书香亭，亭子四周要种蔷薇，花季时蔷薇灿烂绽放”。这是张平宜的浪漫情怀，她想象自己坐在那里听孩子们的读书声，与友人诉说大营盘的前尘往事。

心中若没有大爱，不会心甘情愿地做出这些事。需要有多么非凡的勇气，才能打破自私的藩篱、摆脱物欲的纠缠、跳出自我的窠臼，才能自觉地担当起不求名利、不求回报的爱的使者的责任，为无望的孩子铺设充满阳光的未来啊！

006 · 因爱之名

2012年2月24日，在新京报上看到这样一篇文章——《安雯：为了那喝了蜜的23年》，副标题是《音乐人苏越合同诈骗被判无期，晴雯复出开唱为爱人还债》。

读罢，令人嗟叹不已。87版《红楼梦》中晴雯的扮演者安雯（原名张静林）与音乐人苏越相知相爱，一起生活了23年，两人感情如胶似漆。

苏越非常疼爱安雯，他对安雯的好，甚至一度传为圈子里的“奇谈”。在苏家待了十年的陈阿姨亲眼目睹两人的恩爱：安雯偶尔抽烟，无论什么时候烟没了，哪怕天上下刀子，苏越也一定出门去买；吃饭时，哪怕只有两盒便当，苏越也一定先问安雯爱吃哪个。陈阿姨形容：苏越对安雯，就像一般人对自己的孩子，你对你的孩子有多好，他就对她有多好。

就这样，多年来安雯在苏越的羽翼下过着富足的生活：住着别墅，身边有保姆伺候，还有苏越的爱包围着。在这样富足而美

好的日子里，安雯“越来越像个长不大的孩子”，她的“情商就像六岁的小孩”，什么事都不用操心，连银行卡的密码都由保姆和司机保管，家里有多少资产都不知道。用安雯经纪人的话说，安雯“此前的生活如幻似梦，她从未在真正意义上进入社会”。

安雯像个被宠坏的孩子，过着无忧无虑的生活，不问世事。直到有一天，苏越为了填补投拍电视剧欠下的巨额窟窿，伪造承接北京奥运会演出活动的资格，签了假合同，骗了别人5746万。东窗事发被刑拘之后，安雯才恍然大悟，她的天瞬间坍塌了。从出事到现在的两年时间，“她严重失眠、昼夜哭泣、视力严重下降，看手机屏幕都要凑到鼻子前”。但此时，比失去爱人更现实的是，她赖以生存的一千多万元养老钱也已经被苏越拿去还债了。她变得一无所有，只好变卖了别墅，搬到朋友的一个小房子里居住。但卖房的钱还远远不够，为了减轻苏越的刑责，阔别观众和舞台已经二十多年的安雯打算复出，筹钱救夫。

看完这则消息，我很怅然，真的替安雯心痛。安雯对爱情的坚贞很让人佩服，但她的遭遇又让人嗟叹，这再次印证了一句话：“女人不能把自己的命运全押在一个男人身上，她需要独立，包括经济上和精神上的独立。”世间没有一个人有能力负责你的一生，即使苏越不出这事，能保证他守着安雯到老吗？女人大都很痴情，也很容易把自己的命运交给深爱的男人把握，但她们要时刻记住，爱情和婚姻不是你生命的全部，世间没有一个人能对你的整个生命负责——你的父母不能、你的丈夫不能、你的儿女更不能。归根结底，女人要靠自己。

事后，安雯也忏悔自己的爱给了苏越太大压力：“如果不是为了维护在我心里的完美形象，苏越不会这么赌下去”。没有爱是人生的悲哀和遗憾，可太深的爱却往往会给人带来致命的伤害。苏越和安雯，他们无疑是深爱对方的，这种爱也很让人羡慕。但拥有的爱越多，失去时却越痛，就像“登高跌重”的道理一样，这也是人世的一种无奈吧。

情感专家曾子航曾在他的书中曾提到过一种“托付心态”，不少女性择偶时都有这种心态，觉得我嫁给你，就是跟定你了。你是我的大树，我可以依靠；你是我的高山，我可以仰望；你是我的海洋，可以无限包容我，你要无条件地照顾我、关心我、呵护我。这种心态相当于把一个人的幸福完全寄托在另一个人身上，相当于一个人从此不走路了，只想要另一个人背着她走——殊不知，另一个人也不是万能的，因为他也有不足，有缺点，也有脆弱和身不由己的时候，虽然他也曾许下了誓言要好好照顾你一辈子，但能不能做到有时并不是他自己能掌控的。世事无常，命运多舛，一旦那个男人由于种种原因没法再继续照顾你，你的世界就要坍塌了。

因此，曾子航在书中建议说：“一段美满和谐的感情取决于男女双方健全的人格，这种健全的人格来自：一、双方都有足够的心理成熟度。心理学告诉我们，一个人心理的成熟和生理的成熟往往并不同步，有的人已到而立之年，心理还停留在儿童阶段。这都是心理未曾充分成长带来的后果。心理成熟的人能够照顾自己，也能照顾别人。这样的男女走入婚姻就很般配，大家既

会深深地爱着对方，又会充分享受对方给予的爱。二、双方都有明确的独立意识。这种独立首先是经济上的独立，其次是精神上的独立。一个女人经济上不独立，她就无法获得自信，就要依附在别人身上，不自信的结果就是不自尊，她不会尊重自己，也不会尊重他人，再往下她就会不自爱，也不会爱他人，她只知索取，不懂付出，这种恶性循环的婚姻只会以悲剧收场。”

人的一生往往坎坎坷坷，没有人一生是一帆风顺的。因此，有了磨难并不可怕，勇敢地去面对就可以。但真正聪明的做法是，在生活展露狰狞面目之前，就做好防震抗灾的准备，储藏充足的物资，学好逃生的本事，增加你的各种生存和抗灾的能力，这样纵使血雨腥风、天崩地裂，你也会从容面对。

007 · 爱情这东西

我常常开玩笑地说："什么时候你不相信爱情了，不再老是谈论爱情了，就意味着你成熟了。"爱情，其实是人生某个阶段的事，十几岁、二十几岁，情窦初开的时候，我们疯狂地追逐爱情、相信爱情。谁年少无知时，没有受过爱情的伤，没有吃过爱情的苦？但实际上，爱有多销魂，就有多伤人，许多历尽艰辛得来的爱情，到头来还是镜花水月一场空。

有的女人把爱情当成了一辈子的事，结果呢？是希望有多大，失望就有多大。有一部唐代传奇小说，描写了陇西李益与妓女霍小玉的爱情悲剧。李益初与霍小玉相恋，同居多日许诺将来迎娶小玉。但他得官后，却与表妹卢氏完婚。小玉日夜思念成疾，后得知李益负约，愤恨欲绝，一气之下大病一场。她缠绵病榻，临死之际，忽有豪士黄衫客挟持李益至小玉家中，小玉誓言死后必为厉鬼报复。李益娶卢氏后，因猜忌休妻，后来又连娶两位妻子都不幸福，"至于三娶，率皆如初焉"，一生不得安宁。

作者同情霍小玉的悲惨命运，谴责李益的负心。

小说谴责的是李益的负心，我看到的却是霍小玉对爱情的过份执著。这份执著不仅害了她，也害了李益。霍小玉年纪轻轻送了命，李益受到霍小玉的诅咒，竟也婚姻不幸，夫妻终年猜忌打骂、生活不宁，以至于三娶而不如意。

所以，一个女人要对爱情怀有一份豁达和宽容的态度：相信爱情，但不迷信爱情，更不做爱情的奴隶。

可事实上，有的女人对待爱情，简直如飞蛾扑火，献出生命也在所不惜。比如杜十娘、白娘子，可是她们不知道，让自己这么付出的到底是不是真正的爱情。当女人一旦被爱情迷惑了双眼，也便失去了自我，她们甚至可以为了这份所谓的爱情去抢银行，去炸碉堡，甚至可以干出一切不合情、不合理甚至不合法的事。前两天听广播，北京王府井外文书店股份有限公司原会计蔡小红贪污、侵占上千万元，竟然自己分文未用，名下无房产和任何贵重物品，而且一直没有结婚，潜逃期间只能靠捡破烂为生。她贪污来的这些钱去哪儿了呢？原来全部交给一名叫张虹光的男子做生意或者吸毒了。像这样的例子屡见不鲜，可见部分女人对待爱情的态度是盲目的，是轻信的。

爱可以，但不要爱得天崩地裂、山河变色，更不要拘泥于“山无棱、天地合，乃敢与君绝”的海誓山盟；分，也不要分得山河变色、死去活来，甚至搭进去性命。当爱无以为继，一定要保持一份尊严，收拾好自己的心情，重新上路，也许人生下一个路口，会遇到能和自己相伴一生的真爱。

008 · 人生若只如初见

这是纳兰容若写得一首《木兰花令·拟古决绝词》里的一句，全诗如下：“人生若只如初见/ 何事秋风悲画扇/ 等闲变却故人心/ 却道故人心易变/ 骊山语罢清霄半/ 夜雨霖铃终不怨/ 何如薄幸锦衣儿/ 比翼连枝当日愿。”对于爱情，最难忘的也许就是男人和女人于滚滚红尘中惊鸿一瞥的初见。这句诗在我第一眼见到的时候就触碰了我的心，那一瞬间勾起无数的前尘往事，在过去的岁月中遇到的人和事，带着那么鲜艳的影子，在初见的阳光下朝我微笑。

真谛在于平平淡淡，人生少有跌宕起伏。然而就在这些平平淡淡的时光中，流逝着我们的青春和怦然心悸的爱情。曾经青春如斯般带些骄傲，带些倔强，如矜持着绽放的花儿般的女孩，在扎着漂亮的马尾出现时，男孩们眼中的时光仿佛被定格，若黑白色电影中闪现出的一抹亮色。恍惚间，已是多年。

爱情贵在坚持。生活在喧嚣的大都市，爱一个倾心已久的

人，又或者做一件自己一时冲动喜欢的事，时间久了，就会觉得厌倦，甚至就会有一种想要逃离的冲动。这或许不是我们厌倦了这座都市、爱的人和喜欢的事，只是忘却了给予自己坚持下去的勇气。

然而，初见再美好，也禁不住岁月风霜的侵蚀。爱的美好，终究需要两个人共同努力去维系。初见的那一幕随着时间的流逝刻进了回忆里，眼下的每一分每一秒在手缝间悄悄溜走。

曾有为情所困的女孩子问我，她是不是应该相信爱情。我们在年轻的时候都问过自己这个问题，都曾经苦苦追问而没有答案。是的，我们应该相信爱情，但没有永久的爱情，等爱情消退时，我们的感情变成了亲情。

然而，这又有什么不好呢？毕竟爱情来得快去得也快，而亲情往往是长久的。夫妻两个相濡以沫，用一颗心去给对方以温暖，执子之手，平平淡淡地走过人生之路，这又何尝不是一件好事呢？

要永远明白：谈情说爱只是你生活的一部分，只是你某个人生阶段该做的事而已。

009 · 爱情是一场战争

有人说，爱情是一场战争，更是男女双方的心理较量。在《坏女人有人爱》一书中，作者谢里阿尔各如是说：在情场上，男女双方是需要心理较量的。情场就像戏台，只要登场了，就要进入角色，就要戴上面具。而两个人相爱，就像舞台上两个演员在飙戏，心理较量必不可少，你要老是处于下风，戏就不好看了，演不下去了。

而中国的女人大都母性泛滥，宠男人像宠自己的儿子，殊不知，儿子不能太溺爱，男人更不能。女人一味溺爱男人，下场会很悲惨，“戏”就演不下去了。

我四姐给我讲了发生在她身边的一个真实故事：

有位贤妻良母，为丈夫生育了三个儿子，每天含辛茹苦，照顾这个家里的四个男人。她尤其宠爱的是丈夫，什么家务活都不让他插手，每天把热汤热水端到他跟前，变着花样给他做菜，还每天给他洗脚。如此善良、贤惠的女人，按说男人娶回家来，该

是特别知足。可结局恰恰相反，男人变心了，找了个比她更年轻漂亮的，她被一脚踢出门去。更让人伤心的是，面对这种变故，她亲生的三个儿子也对她不管不问。女人孤苦伶仃地自己租了个小院子，日日流泪，逮谁就向谁诉苦。渐渐地，愿意听她说的人也少了，她变得更加孤独，身体也变得越来越差，后来无声无息地死在了出租屋里。她死了好几天才被人发现，因为她死时，身边一个亲人都没有。

对于这位贤妻良母，我是抱着极大的同情，痛恨那几个无情无义的男人。同时我也深深不解，为何一个善良、贤惠的女人会遭此厄运？她的几十年如一日的付出难道感化不了男人的心？那个背信弃义的丈夫真的是个铁石心肠？还是男人真的是传说中的“贱客”？你对他越好，他越不珍惜？

曾子航在他的《女人不“狠”，地位不稳》一书中写道：倘若你老宠着他、惯着他、顺着他，他就像一个被宠爱坏的孩子，哪怕底子再好，也会在你的无原则的纵容下堕落为高衙内那种恶少。如果你老对他爱答不理，不把他当回事，活出真我的风采，他哪怕一开始是陈世美的坯子，最后也会变成温莎公爵那样的痴情种子。

很多结了婚的女人贤惠勤劳，对待自己所爱的男人宽容大度。这本身没错，但凡事都有个度，你若处处以他为圆心画圆，甚至以母亲的眼光看待问题，化解矛盾；以母亲的心态看待婚姻，看待男人；像母亲溺爱孩子一样忍受他的懒、坏脾气和挑三拣四，时间长了，你就真成了他的小妈了，你想，他能爱上自己

的妈妈吗？

男人可以捧，但绝不能宠，因为一宠就坏。男人被宠坏就容易丧失责任感，轻则好吃懒做、好逸恶劳，重则不负责任、鲜廉寡耻，对爱情越来越抱有功利和实用的心态，觉得女人就像电子产品，要不断地追逐时髦、更新换代。所以，在与男人相处过程中，千万不要母性泛滥，过分溺爱男人。要宠爱，就宠爱自己吧。

爱一个人要学会适可而止，要学会收放自如，不爱那么多，只爱一点点。就像李敖写的那句歌词：别人的爱情像海深，我的爱情浅。要学会让他每天爱你多一些，这才是女人获得美满爱情的诀窍。

010 · 一生追求总为爱

爱是个博大的命题，爱分大爱、小爱。我们通常说的爱往往指狭义的男女之爱。对于男女之爱，历来小说、诗词、影视作品描述得不计其数。多少人为爱而生、为爱而死，“春蚕到死丝方尽、蜡炬成灰泪始干”，留下了多少凄艳、动人的故事。这些故事滋润着我们的心灵，使我们对爱情充满了向往。

其实对于爱，虽然我们一直描述、歌颂之，我们未见得真正了解。我们以为爱了，其实还没达到那样的深度和广度。在爱面前，有时候我们不自知，也不知人。

其实，还有另一种爱则让我们跳出普通的儿女情长、爱恨情仇。它是一种大爱，给人温暖、荡涤人的灵魂，以自己微薄之力、有限之生命，创造爱的奇迹，给他人带去福祉。

爱，是生命的源泉。只有爱，我们才能欢喜、快乐和幸福。

爱自然、爱人类、爱国家、爱集体、爱家人、爱朋友。大爱是道、是智慧，只有大爱才会有大成就；狭隘的爱是术，不可能

有大的作为；自私的爱是社会的顽疾，根本不可能有作为。

爱会使我们自信、骄傲、自豪、充满力量。爱会净化我们的心灵，提升我们的境界。为了社会上每一个人，我们内心的爱，都需要毫不保留地释放出来。

人这一辈子，短短几十年，弹指一挥间。在我们短暂的生命里，我们充满了各种各样的追求和欲望。我们追求爱情、亲情、事业、友情，我们追求生活的富足、精神的充实、心灵的宽阔和宁静。我们追求一切荣耀、光彩和快乐。其实，归根结底，我们追求的都是一种爱，爱自己、爱家人、爱朋友、爱事业、爱他人、爱社会，爱一切值得我们爱的。正是这种爱，支撑着我们走过青涩、懵懂的岁月，克服一个又一个艰难、坎坷，大踏步地向前；正是这种爱，让我们找到了人生的意义，感受到了活着的幸福，也找到了心灵的归宿。大爱大德，小爱小德。

奥斯特洛夫斯基在《钢铁是怎样炼成的》中写道：

人最宝贵的东西是生命，

生命对于我们只有一次。

一个人的生命应当这样度过：

当他回忆往事的时候，

他不因虚度年华而悔恨，

也不因碌碌无为而羞耻。

这样，在临死的时候，

他能够说："我的整个生命和全部精力，都已献给世界上最壮丽的事业——为人类的解放而斗争。"

这部伟大的作品写于1933年，时光已经过去了将近80年，世界发生了很大的变化。我想不妨对这段话稍作改动，作为这部书的结尾：

人最宝贵的东西是生命，

生命对于我们只有一次。

一个人的生命应当这样度过：

当他回忆往事的时候，

他不因轻慢爱、失去爱而悔恨，

也不因亵渎爱、悭吝爱而羞耻。

这样，在临死的时候，

他能够说："我的整个生命和全部精力，都已献给世界上最壮丽的事业——爱别人、爱社会。"

参考文献

[1] 曾子航.女人不“狠”，地位不稳[M].北京：中信出版社，2010.

[2] 程鹤麟.我爱女主播[M].上海：文汇出版社，2004.

[3] （美）戴维·迈尔斯.社会心理学[M].北京：人民邮电出版社，2006.

[4] 南怀瑾.南怀瑾选集（第2卷）[M].上海：复旦大学出版社，2003.

[5] 李少聪.女人好命不如好心态[M].北京：北京工业大学出版社，2010.

[6] 李琴.民国奇女子[M].上海：文汇出版社，2011.